

# الحجامة الحديثة

## علم حديث يهدف

إلى

- التخلص السريع من الألم
- الوقاية من الأمراض
- تنشيط الوظائف الجسمانية والعقلية

تأليف

دكتورة هيلينا عبدالله

ترجمة

محمد فكرى أنور

مكتبة مدبولي



# مَكْتَبَةُ لِسَانِ الْعَرَبِ



رابطہ بدیل  
lisanerab.com

أ. علاء الدين شوقي

www.lisanarb.com

الحجامة الحديثة

## الناشر

مكتبة مدبولي

العنوان: ٦ ميدان طلعت حرب - القاهرة

تليفون: ٥٧٥٦٤٢١ - فاكس: ٥٨٧٢٨٥٤

الكتاب: الحجة الحديثة

الكتاب: د. هيلينا عبد الله

المترجم: محمد فكري أنور

رقم الإيداع: ٢٠٠١ / ٥٨٠٨

الترقيم الدولي: 0 - 331 - 208 - 977

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى: ٢٠٠٢ م

تصميم الغلاف: محمد لطفي

عربية للطباعة والنشر

العنوان: ٤٧ - ١٠ شارع السلام - أرض اللواء - المهندسين

تليفون: ٣٢٥٦٠٩٨ - ٣٢٥١٠٤٣ - فاكس: ٣٢٩١٤٩٧

# الحجامة الحديثة علم حديث يهدف

إلى

- التخلص السريع من الألم
- الوقاية من الأمراض
- تنشيط الوظائف الجسمانية والعقلية

تأليف

دكتورة هيلينا عبدالله

ترجمة

محمد فكرى أنور

2002

مكتبة مدبولي





## الفهرس

	الموضوع
١١	- كلمة تمهيدية
١٣	- مقدمة
١٧	☆ تاريخ الحجامه القديمه
٢٣	- الفصل الأول : منهجية الحجامه القديمه
٢٥	- الفصل الثاني: الحجامه الحديثه
٢٥	- الدم
٢٦	- الحجامه الحديثه .. ما هي؟
٢٦	- مؤشرات عامه إلى الحجامه الحديثه
٢٧	- العمليات الاربع للعلاج:
٢٧	١- الوخز
٢٧	٢- فصد الدم
٢٨	٣- تنشيط نقاط الوخز
٢٩	٤- المعالجه المثليه
٢٩	- الامراض التي تعالجها الحجامه الحديثه
٣٠	- طرق تحديد أماكن الركود الدموي/ الفائض السمّي:
٣٠	- الطرق الجسميه
٣١	- فحص الأظافر
٣٢	- فحص صلبة العينين
٣٧	- الفصل الثالث : الإعداد للحجامه الحديثه
٣٨	المنهاج
٣٩	فن الوخز

- ٣٩ - الوخز (تاو) Tao
- ٤٠ - المر
- ٤١ - دائرة هكوه (ko circl)
- ٤١ - الثماني الأضلاع
- ٤٢ - حصار التنين
- ٤٣ - صور عن العلاج بالحجامة الحديثة
- ٥٩ - اسباب الركود الدموي
- ٥٩ - حدوث الضرر اثناء وجود الطفل فى الرحم وخلال الولادة
- ٦٠ - الركود الدموى الناتج عن الصدمة المباشرة
- ٦٠ - واساءة الاستخدام الفسيولوجى للجسم
- ٦٠ - الإضرار بالذات
- ٦١ - العاطفة
- ٦٢ - المزج الخاطى للطعام
- ٦٢ - التلوث البيئى
- ٦٣ - الامسك الدائم
- ٦٣ - اختلال وظائف الأعضاء
- ٦٤ - السمعة
- ٦٥ - المواقع التى تصاب غالباً فى الحوادث المعارك والمباريات الرياضية
- ٧٧ - الفصل الرابع : الغذاء والتغذية
- ٨٠ - الاضافات الغذائية
- ٨٣ - ثلاثة أنماط رئيسية للتمثيل الغذائى
- ٨٣ - النمط النباتى
- ٨٤ - النمط الحيوانى
- ٨٤ - الأكل المتوازن
- ٨٥ - آلية الهضم

- ١٧٧ ..... - مبحث التغذية (علم مزج الطعام)
- ..... - الفصل الخامس : العلاجات المقترحة لبعض الأمراض الخطيرة  
والشائعة
- ٩٣ ..... - السرطان
- ٩٧ ..... - الصداع
- ٩٨ ..... - ارتفاع ضغط الدم
- ٩٩ ..... - آلام الأعصاب
- ١٠٠ ..... - التهابات العصبية
- ١٠١ ..... - الاوردة الدوالي
- ١٠٢ ..... - الإجهاد
- ١٠٣ ..... - مرض القلب
- ١٠٤ ..... - التهاب المفاصل
- ١٠٥ ..... - السمعة
- ١٠٧ ..... - تصلب الشرايين
- ١٠٨ ..... - ارتفاع ضغط الدم
- ١٠٩ ..... - الإمساك
- ١١٠ ..... - العقم
- ١١٢ ..... - الضعف الجنسي
- ١١٥ ..... - الفصل السادس : الصيام والإفراغ من أجل صحة أفضل
- ١١٥ ..... - القولون
- ١١٦ ..... - الصوم
- ١١٧ ..... - التدريبات
- ١١٨ ..... - التنفس والاسترخاء
- ١٢٠ ..... - الهواء
- ١٢٣ ..... - الفصل السابع : ين ويانج yin and yang

١٢٣	.....	مقدمة
١٢٤	.....	نظرية ين / يانج
١٢٧	.....	- الموارث الطبيعية الثلاثة للحياة
١٣٣	.....	- نظرية العناصر الخمسة
١٣٦	.....	- النظرية الأساسية للأعضاء
١٣٩	.....	- ساعة العضو
١٤١	.....	- الفصل الثامن : الوخز بالإبر
١٤١	.....	مقدمة
١٤١	.....	- الجانب التشريحي في الوخز بالإبر
١٤٢	.....	- النقاط النوعية للوخز
١٤٣	.....	- استخدام نقاط يوان المصدر yuan - Source
١٤٤	.....	ونقاط ليو / التوصيلية Luo - Connecting
١٤٥	.....	- استخدام نقطة الظهر / شيو Shu ونقطة الأمام فيو Fu
١٤٦	.....	- استخدام نقاط زاي xi كليف
١٤٧	.....	- استخدام النقاط الثماني المؤثرة
١٤٨	.....	- النقاط الثماني المتلاقية مع القنوات الثماني الزائدة
١٥٠	.....	- استخدام نقاط هي . سي He - Sea السفلية
١٥٤	.....	- القنوات الأربع عشرة ونقاط الوخز الخاصة بها
١٥٤	.....	١ - قناة الرئة في اليد / تاين
١٥٤	.....	٢ - قناة الأمعاء الغليظة في اليد / يانجمنج
١٥٥	.....	٣ - قناة المعدة في القدم / يانجمنج
١٥٦	.....	٤ - قناة الطحال في القدم / تاين
١٥٦	.....	٥ - قناة القلب في اليد / شاوين
١٥٧	.....	٦ - قناة الأمعاء الدقيقة في اليد / تايانج

- ٧ - قناة المثانة البولية فى القدم / تاوانج ..... ١٥٧
- ٨ - قناة الكلية فى القدم / شاوين ..... ١٥٩
- ٩ - قناة غلاف القلب فى اليد / جيون ..... ١٥٩
- ١٠ - قناة سانجياو فى اليد / شاوانج ..... ١٦٠
- ١١ - قناة الغدة المرارية فى القدم / شاوانج ..... ١٦٠
- ١٢ - قناة الكبد فى القدم / جيون ..... ١٦١
- ١٣ - قناة رين Ren ..... ١٦٢
- ١٤ - قناة دى يو Du ..... ١٦٢
- النقاط الزائدة ..... ١٦٧
- توزيع نقاط الأذن ..... ٢٠٤
- الفصل التاسع : التدريب المتساوى القياسات ..... ٢٠٧



## كلمة تمهيدية

تعتبر الحجامة الحديثة وسيلة علمية حديثة تجمع بين طريقتى التنظيف بالتعقيم والجراحة، والمأخوذتين عن طريقتى الحجامة القديمة أو التقليدية بهدف تلبية احتياجات الرعاية الصحية فى المجتمع المعاصر. أيضاً تعتبر الحجامة الحديثة بمثابة وسيلة لاستخلاص العوادم السمية والعناصر المدمرة الزائدة من أجسامنا عبر سطح الجلد، ومن ثم تجنب الكليتين والطحال والكبد تبعات العمل الشاق.

والحجامة الحديثة عملية مأمونة للغاية، كما أنها غير ضارة، وغير مؤلمة، وخالية من الآثار السلبية الجانبية، لكنها - رغم ذلك - شديدة الفعالية لدى استخدامها العلاجى بهدف تخفيف الآلام، أو تنشيط الوظائف الحيوية للجسم، وكذلك فى الوقاية من أو علاج بعض الأمراض كمشكلات القلب، والسرطان، والفشل الكلوى، والسكتة الدماغية، والتهاب المفاصل، والروماتيزم، والإعاقة الجسدية، والتخلف العقلى، وغيرها من الامراض التى تتزايد مع كل عام.

والحجامة الحديثة تحتل مكانة هامة فى مجتمعتنا المعاصر كما أنها تتمتع بقيمة هامة تختص بها. ولذلك يجب علينا أن نعطى لها - باخلاص - المزيد من الاهتمام باعتبارها موضوعاً كبير الأهمية على أساس أنها عملية وقائية وعلاجية فى ذات الوقت تهدف إلى القضاء على الامراض المؤدية الى الاصابة بالعجز والوفاة والتى يتزايد عددها فى الوقت الحاضر.

وهكذا، فأننى شاهدت - على امتداد سنوات من تنفيذ طريقة الحجامة الحديثة - نتائج بالغة الأهمية وتحسناً كبيراً لدى كثيرين من مرضاى. وحتى



الحالات العديدة من الإعاقات الجسيمة الطويلة الأمد وكذا حالات التخلف العقلى أظهرت تحسناً وتقدماً جسمانياً وعقلياً إلى حد قدرتهم على الفهم وعلى جعل حياتهم أكثر سهولة وسعادة وكذلك إسعاد أولئك الذين يبذلون الجهد لعلاجهم.

وختاماً.. فليكن معلوماً - بصفة خاصة - لأولئك الذين يملكون المعرفة الطبية، والذين يعتقدون ويرغبون فى تنفيذ المزيد من الأبحاث والطرق فى مجال الحجامه الحديثه بأن لدى رغبة قوية فى المشاركة والتوصيل لكل ما املك من معرفة وارشادات حول طرق استخدام الحجامه الحديثه إلى اولئك المعنيين بالفعل بأن يجعلوا من هذا العالم مكاناً أفضل حالاً، وأحسن صحة وأكثر استحقاقاً لأن نعيش فيه.

إننى اؤكد لأولئك الذين لديهم المعرفة الطبية - بصفة خاصة - بأنهم سيشعرون بالرضاء الكبير عن الحجامه الحديثه لما تتمتع به من كفاءة لاحدود لها فى علوم علاج الامراض والوقاية منها. كما اننى جد مسروره وممنونه لأن الحجامه الحديثه قد فتحت عقلى على بلوغ ذرى سامقة الارتفاع فى العلاج وعلى مستويات لم يسبق لى التعرف عليها - كما اننى واثقه جداً بأنكم ستطلعون على نتائج مدهشه عندما ترتادون مجال هذا العلم للعلاج والذى جرى استخدامه على امتداد آلاف السنين وعلى ايدى أسلافنا - فلقد ثبتت الحجامه الحديثه فى مواجهة اختبارات الزمن، كما أنه يعود الينا من جديد وقد تسلح بطرق أكثر روعه وعلماً .. طرق قادرة على تلبية احتياجات عصرنا .. طرق أكثر قبولاً من جانب الأجيال المعاصره وكذا الاجيال المقبله .. والسلام عليكم ورحمة اله وبركاته.

## مقدمة

عندما يصاب الانسان بالمرض، فمن الواجب عليه أن لا يستسلم لليأس .. بل يجب عليه البحث عن العلاجات الطبية، وأن يستخدم وسائل العلاج الطبي. وإذا كان الله لم يخلق مرضاً دون أن يجعل له علاجاً، فإن هذا يعنى أن هناك دواء لكل داء:

ايضاً يجب على الانسان - الى جانب البحث عن العلاج الطبي - أن يبتعد عن السلوكيات الغذائية الضارة والأنشطة المؤذية ... وهذا هو ما نطلق عليه مسمى «العلاج الوقائي».. ذلك أن الوقاية، كما يقول المثل الشعبى، خير من العلاج.

فمنذ عهود بعيدة القدم كان الانسان مشغولاً بالبحث عن الصحة الجيدة ووسائل إطالة العمر. أما فى الوقت الحاضر فنحن - بحق - محظوظين للغاية، لأننا نستطيع علاج كل ما يصيبنا من علل وأسقام، سواء بالعلاج التقليدى أو بالداواة المغايرة التى ظهرت أساليبها فى الطب الصينى التقليدى وكذا فى طرق الوخز بالإبر والتى نشأت فى بلدان الشرق. وبالإضافة الى ذلك، هناك طرق علاج أمراض الدم، واعتلال العظام، والمعالجة المثلية، والعلاج بالأعشاب، والمعالجة الطبيعية (أى العلاج بدون استخدام العقاقير)، والحجامة الحديثة التى جاء ظهورها عن بلاد وادى النيل .. وهى التى ستكون موضوع البحث فى هذا الكتاب.

واننى إذ أناقش موضوع الحجامة الحديثة، فإنما بسبب اكتشافى أنها بالغة الأهمية والفعالية فى شفاء الألام، واستعادة الوظائف الجسمية الطبيعية إلى جانب قدرتها على الوقاية من الأمراض وعلاجها. ولذلك فإننى أنشد التقدم خطوة جديدة إلى الامام من خلال الدعاية إلى استخدام طريقة الحجامة

الحديثة فى «علاج» الجسم البشرى، ومن ثم إتاحة الفرصة للجسم لاستعادة صحته النوعية والظهور بمظهر أفضل، والشعور بمزيد من الشباب والقوة، وتحقيق مستوى من الجمال المتقدم، وإحساس بالعافية الكاملة، والحيوية الشاملة، والسكون الغامر الذى يشع وينتشر من داخل ذات الانسان.

على أن العلاج بالحجامة الحديثة يعتبر نظاماً بسيطاً للغاية واقتصادياً .. كما أنه نظام ليست له أعراض جانبية سلبية - انه نظام ينبع من داخل وسائلنا المألوفة، إلى جانب أنه يتيح لكل رجل وامرأة الفرصة لاستعادة صحتهما، ولجعل كل منهما فى أفضل حالاته، وأن يتمكن كل منهما من الحياة فى سعادة ونجاح.

والآن .. دعونا نناقش كيف نستطيع استخدام العلاج بالحجامة الحديثة من أجل ترميم أجسامنا. وبإحدى ذى بدء، وقبل كل شئ، يجب أن نتعرف على نقاط الوخز، وعلى الخطوط العصبية، وعلى أمكنة مرور هذه النقاط وتلك الخطوط فى كافة أجزاء جسمنا.

لقد خرجنا جميعاً إلى الحياة وكلنا يحمل نفس نقاط الوخز. وجميع هذه النقاط والخطوط موجودة فى جميع أجزاء أجسامنا، لأنها جزء منا. ومن ثم فالقليل منا يعرف عنها أو حتى عن وجودها. وعلى أساس دراسة أجريت على مستوى العالم، ثبت أن المعرفة بالوخز بالإبر قد ظهرت قبل خمسة آلاف سنة، وأن أجدادنا كانوا يكتسبون الحيوية وطول العمر من خلال العلاج بوخز الإبر - ومن ثم فإذا كانوا قد حافظوا على صحتهم باستخدام علاج الوخز بالإبر، فلماذا لا نحاول نحن أن نباريهم فى هذا المجال؟

وإلى أولئك الذين يرغبون المعرفة ويجتهدون فى طلب المزيد من المعرفة نقول لهم: «ابدأوا الآن! .. فهذا الكتاب يحمل عنوان (الحجامة الحديثة .. علم حديث فى العلاج) وسوف يضىء لكم الطريق. ولترميم الجسم من قناة دى يو Du Channel الموجودة فى ظهر الجسم، ثم نتجة إلى قنوات مثانة البول Uri-nary Bladder Channels التى تمتد على جانبي قنوات Du التى فى ظهر

الجسم. ثم نتجة الى قناة Ren فى امام الجسم. وبعد ذلك نستأنف العمل مع جميع القنوات الاخرى بنفس الطريقة وهناك ايضا أربعة عشر خطأ عصبياً تمر بجميع القنوات وتكتشف نقاط الالام. ونقاط الالام تلك تعتبر أجهزة تنبيه أو مؤشرات تخبرنا بأن ثمة مشكلة أو انسداداً فى منطقة معينة. والواقع ان الجسم - من خلال نقاط الالم - يصرخ طالباً المساعدة لانه لا يستطيع تصحيح نفسه. أما اذا حدث تجاهل لنقاط التنبيه، أو لو انها عطلت بسبب العقاقير، فإن هذه الانسدادات تسوء حالتها ومن ثم تصبح الالام غير محتملة، وبالتالي تتمخض عن مواجهة حاسمة أو اختلال وظيفى فى ذلك العضو أو الطرف.

وحين نتمكن من تحديد أماكن النقاط الضعيفة أو المؤلمة، فإن العوادم السمية الناتجة عن الانسداد يتوجب ازالتها باستخدام الحجامة الحديثة. ولسوف تؤدي ازالة تلك الانسدادات الى اعادة ال Ch'i الطبيعى والدم إلى تلك القنوات، ومن ثم تتحقق استعادة الطاقة الحيوية والوظائف الجسدية للجسم. والعلاج الفعال يتحقق فقط عندما نستطيع التخلص من الانسدادات .. كما ان تحقيق الصحة ليس بالمهمة السريعة، ولاهو بالعمل اليسير، ومن ثم يصبح جوهر العلاج هو عنصرى الوقت والصبر وبالتالي نتحدث النتائج المفيدة عن نفسها بنفسها وتثبت ما تتصف به من فعالية.

هذا، وقد يجئ وقت يستطيع فيه كل رجل، وكل امرأة أن يتحمل بنفسه المسئولية عن صحته الذاتية وصحة اولئك الذين يعولهم. لقد ابتكرت الحجامة الحديثة بطريقة تصبح معها سهلة التعلم .. سهلة التطبيق فى المنزل، خصوصاً بالنسبة للأوجاع والالام الموضعية. والواقع أن الحجامة الحديثة يمكن أن تحتل مكانة باعتبارها من الاسعافات الاولية التى يلزم وجودها فى كل بيت.

على أن الحجامة الحديثة لاتتطلب توفر أية معدات طبية معقدة، أو أية بيئة بعينها. ومن ثم يصبح إنشاء مركز لهذا الغرض انجازاً اقتصادياً للغاية.

ونظراً لما تتطلبه مراكز الحجامة الحديثة من مبالغ مالية صغيرة، فبالإمكان إقامة مراكز الحجامة الحديثة على امتداد أشد بلدان العالم فقراً. بيد أن الحجامة الحديثة تحتاج - كأي علم آخر - إلى المزيد من الدراسة والبحث لإستكمال عناصرها.

ورغم أن الحجامة الحديثة ظهرت فى الآونة الأخيرة ولاتزال فى مهدها، فقد أظهرت أن بإمكانها علاج تنوع فسيح من الأمراض، وتحقيق استعادة الصحة خلال فترة زمنية قصيرة للغاية .. ومن ثم فلن يستطيع المرء إصدار حكم فى هذا الشأن إلا بعد أن يخضع هذه الطريقة للتجربة العملية.

## تاريخ الحجامة القديمة

إن أول طريقة مسجلة لتنظيف الدم هى فصد الدم التى كان يستخدمها المصريون القدماء. فقد استخدمت الإبر والكنوس لهذا الغرض والتي وجدت فى سراديب آثار قدماء المصريين. وكانت الكنوس تصنع عادةً من قرون الأغنام مع حفر ثقوب عند أطرافها المدببة، ومن خلالها يسحب الدم إلى خارج الجسم بامتصاصه بواسطة الفم. وكان فصد الدم يتم بواسطة أربع طرق:

١- من خلال الشرايين (فى قسم الشرايين)

٢- من خلال الاوردة (فى قسم الاوردة)

٣- من خلال الجلد (بالكنوس)

٤- باستعمال العلق

ولقد كتب أبو قراط (٤٦٠ - ٣٧٧ ق. م) الذى أشاع طريقة فصد الدم خلال العصر الكلاسيكى .. كتب يقول إن طريقة فصد الدم تحتل المكانة الاولى فيما يتعلق بمداواة قائمة طويلة من الأمراض التى تبدأ بالصرع والسكتة الدماغية وتصل إلى الالتهاب الرئوى والألام الجنبية، وكانت العملية تجرى على الذراع وغيره من أجزاء الجسم المتصلة بالعضو الملتهب، أو الذى يشكو الألم. وكانت كميات كبيرة من الدم تستخرج من الجسم لغرض العلاج، وكانت تؤدى أحياناً إلى تعرض المريض للاغماء. كما سجلت الآثار أن المينيويين<sup>(١)</sup>، وقدماء المصريين، والسومريين كانوا يقيمون الحمامات لاجراء عمليات التنظيف العلقوسية ولأغراض الاستشفاء. كما أن الجنود الرومان نقلوا تلك الطريقة إلى بلادهم إبان عودتهم إليها. ويذكر أن روما وحدها كانت تضم ٩٠٠ حمام (١) المينيويون Minoans هم اهل حضارة جزيرة كريت القديمة وعاشوا خلال الفترة من ٣٠٠٠ إلى ١١٠٠ ق م (المترجم).

عمومى تجرى فيها عملية فصد الدم، اما فى ايطاليا فكانت تلك العملية شائعة الاجراء خلال أيام الأحد عندما كان المستحمون - يتخلصون من الفضلات السمية والدماء الزائدة فى اجسامهم. والجدير بالذكر أن تلك الحمامات كانت تقدم المطهرات القوية الى روادها فيما قبل وما بعد اجراء عمليات فصد الدم.

ولقد ساد تأثير الطب الاغريقى فى روما القديمة فى أوائل عصر الامبراطور سلسوس (٥٣ ق م - ٧ م) الذى كان يعتبر فصد الدم بمثابة الطريقة الرئيسية لاستخراج الفضلات السمية من الجسم مع ملاحظة انها استخدمت كعلاج لجميع الامراض تقريباً. كما ان الكهنة فى المعابد كانوا يجرون عملية فصد الدم وذلك بعد ان انقضت فترة كان الجميع خلالها يعتقدون بمنافع وجدوى تلك الطريقة.

اما «أولوس كور نيلوس» Aulus Cornelius (٢٠٠ - ٢٠٠ م) فكان يجرى عملية فصد على الاوردة، كما كان - فى أفضل الأحوال - يسحب فى المرة الواحدة كمية من الدم تتراوح بين ٧:٢٤ أوقية «وامة» «انتيلوس» Antyllus، وهو جراح بيزنطى شهير، فكان يجرى عملية فصد على المناطق القذالية الخلفية، والأذنية، والامامية، والصدغية.

على ان اكثر وسائل ازالة الفضلات السمية من الجسم شيوعاً هى فصد الدم عبر الجلد الذى يعتبر اكبر أعضاء الجسم. ولقد انتشر استعمال هذه الطريقة وسجلها المسلمون تحت مسمى «كاسات الهواء» أو «الحجامة» (حسب اللفظ العربى) أو «بيكام» Becam (فى لغة ماليزيا) .. وهى الطريقة التى ظلت سائدة الاستعمال حتى القرن التاسع عشر.

فى القرن الخامس عشر أصبحت الحمامات العمومية فى اوربا مثيرة للاشمئزاز بسبب عمليات الفسق التى انتشرت بين جدرانها فنبذها الرهبان واصفين اياها بأنها «بيوت ملتهية بالخطيئة». فقد أظهرت المطبوعات التى نشرت فى تلك الفترة رسوماً للرجال والنساء معاً فى مغاطس الحمامات، كما

عرضتهم يأكلون مع بعضهم البعض فى غرف البخار ويشربون أو يعزفون على الآلات الموسيقية فى تلك الحمامات. وفى وسط تلك المشاهد كان هناك شخص يجرى فصد الدم على يدى صاحب الحمام الذى كان - هو الآخر - حلاقاً، وجراحاً، وفصّاد دماء. أما أطباء تلك الفترة فكانوا يتجنبون إجراء هذه العملية لا لشيء إلا لأن ممارستها لم تتطلب الحصول على ترخيص بمزاولة الطب، ومن ثم كان يحتكر إجراءها الحلاقون، والنجارون والحدادون.

أما خلال عصر رسول الله محمد بن عبد الله (عليه الصلاة والسلام) فقد انتشر استخدام الحجامّة وحتى حلول القرن الثالث عشر للميلاد عندما انحرفت عن العلوم البحتة. وما أن حل عصر النهضة حتى كانت الحجامّة قد ارتبطت بحميمية بعلم التنجيم. ولقد استمتع طب التنجيم بسلطة مطلقة خلال الفترة بين القرنين الثالث عشر والسابع عشر لكنه تأثر - إلى حد كبير - بعملية الحجامّة. ونظراً لأن عملية الفصد كانت تعتبر طريقة علاج ضرورية، فقد وضع لاستخدامها نظام يعتمد على خرائط النجوم، وكان يقال إن كل عرق فى جسم الإنسان يتصل بأحد النجوم أو الكواكب .. بالضبط كما يتصل مختلف أعضاء الجسم بإشارات فى دوالب الأبراج. واتفاقاً مع الاعتقاد السائد بأن حياة كل من أعضاء جسم الإنسان محكومة بمجموعة من النجوم، فقد كان فصد الدماء يعتقدون أن باستطاعتهم تشخيص جميع الامراض من خلال قراءة مواقع النجوم.

وكما تقول السجلات، فإنه يوجد (٥١) موقعاً يمكن إجراء فصد الدم عليها بهدف العلاج، وأن كلاً من هذه النقاط تتصل بنقاط الوخز وبذلك يصل عدد مواقع فصد الدم المتاحة الى المئات. ذلك أن فصد الدم لم يكن مسبوقاً - فى جميع الاحوال بفحص طبي كما أنه كان يمارس لأغراض الوقاية حتى فى غياب المرض.

وعلى أية حال، فقد كان هناك، خلال تلك الفترة، أطباء لم يبنذوا العلاج عن طريق النجوم فحسب بل إنهم رفضوا بشدة عملية فصد الدم والتقسيم



الشريانى وما تؤدى اليه عملية الفصد من إهدار مجنون للدم. بيد أن أصوات التحديث تجوهلت فى النهاية واستمرت كميات الدم فى التدفق من أجسام المرضى. فرغم البدايات غير العلمية لعملية فصد الدم وارتباطها بالمجهول، فإن تلك العملية أثبتت أنها جزء لا يتجزأ من عملية طويلة تفضى الى تطور الدليزة الحديثة<sup>(١)</sup>.

أما المجال الآخر لتنظيف الجسم عبر الجلد فكان استخدام العلق Leeching الذى استورد من فرنسا لهذا الغرض. وهكذا ظلت الحمامات العمومية المستخدمة لفصد الدم فى كونها جزءاً لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية. ومن ثم ازدهر مع تطور صناعة انابيب المياه فى إنجلترا. فقد كان المقصود من استعمالها النهوض بالصحة والراحة الجسمانية ومن ثم حلت الحمامات الخصوصية محله بمرور الوقت. ومع ظهور وابتكار الكبريت والكلوروفورم فى القرن التاسع عشر لم يعد هناك مجال لاجراء فصد الدم كوسيلة للعلاج. وهكذا، وعلى امتداد القرنين التاسع عشر والعشرين، كانت الحجامة تترك المجال تدريجياً للتدابير الجديدة التى يستطيع الأطباء القبول باستخدامها. بيد أن الحاجة الى تنقية الدم، دون إخراجه من الجسم، أدت الى ظهور المعالجة المثلية Haemo-dialysis مع ما طرأ عليها من تطورات مما أدى - بمرور السنين - الى ظهور الدليزة الحديثة بما تتضمنه من تعقيدات، وهى المعروفة لدينا فى الوقت الحاضر.

بيد أن عملية الحجامة التى كانت سائدة فى القرن التاسع عشر لا يزال فى مؤيدوها من امثال الدكتور هنريتش ستيرن، الذى استخدم عملية وخز الوريد، أى ادخال الابرة أو المبرز الى الوريد مباشرة بغرض سحب الدم أو الحقن فى الوريد بمحلول ملحي. وبالتدريج استخدمت هذه الطريقة فى الحقن فى الوريد بالمحاليل والعقاقير المحافظة على الحياة. إلا أن وخز الوريد

---

(١) الدليزة Dialysis هى فصل المواد شبه الغروية عن المواد الاخرى القابلة للذوبان وذلك باستخدام غشاء فارز. (المترجم).

تضائل استخدامه بظهور طرق المعالجة المثلية والمضادات الحيوية. على أن ضرورة وجود عدد من المراجعين خلال فترة فصد الدم جعلت استخدامه قاصرة فقط على الهيئات العامة والأشخاص الفاحشى الثراء الذين يملكون اماكن علاج خاصة بهم. وهكذا أصبح من اليسير ملاحظة كيف ولماذا وقع الموضوع فى عدم الثقة وبالتالي فى اساءة الاستعمال وذلك عندما نخلط دراسة التقاليد والعادات بإحدى التطلعات الشاملة التغيير والتي تمخضت عن التعليم الحديث. وفيما يتعلق بمبدأ العلاج فقد ظلت الحجامه ممارسة راسخة وهى لا تزال كذلك .. بين أن زمان هذه الطريقة العلاجية قد مضى.

وهكذا فإن عملية كاسات الهواء التى تستخدم فى الروتين العادى للحياة بهدف تخفيف الآلام والمعاناة، ووقاية الحياة من الأمراض، لا تزال تستحق - فى هذا العصر الحديث - قدراً غير يسير من الاهتمام ... الأمر الذى دفع بى إلى هذا المجال من البحث مستخدمة نفس الفكرة ولكن. بأدوات علمية ومعقمة تتفق واحتياجات المجتمع المعاصر .. ومن ثم فإننى اقدم «الحجامه الحديثه» كواحد من علوم العلاج الحديثه من اجل تخفيف الآلام والمعاناة، ولاستعادة نشاط الوظائف الجسمية، وأيضاً للوقاية من الأمراض وعلاجها، وبذلك تتحقق لنا جميعاً وللأجيال القادمة الصحة الأفضل.



## الفصل الأول

### منهجية الحجامة القديمة

إن لفظ «بيكام» Becam يعنى - فى اللغة الماليزية - عملية فصد الدم. أما فى اللغة الانجليزية فيقال عنها Cupping. وكلمة Becam - فى اللغة الماليزية - مترجمة عن كلمة «الحجامة» فى اللغة العربية، ويقصد بها عملية تنظيف الدم حيث يتم إخراج الفضلات السمية من الجسم عبر سطح الجلد.

إننى ارغب لفت انتباه قرائى المسلمين الى الحديث النبوى الشريف الذى رواه الترمذى فيما يتعلق بالحجامة والقائل بأنه بينما كان النبى (عليه الصلاة والسلام) فى رحلة الإسراء - رأى أحد الملائكة الذى وجهه بأن يأمر أتباعه باستخدام الحجامة كوسيلة لعلاج الأمراض.

ولقد تعود رسول الله (عليه الصلاة والسلام) على تنفيذ الحجامة فى أعلى رأسه وفيما بين كتفيه. وقبل تطور العلوم الطبية الحديثة كان المسلمون يعتبرون الحجامة بمثابة الطريقة الرئيسية لاستخراج الفضلات السمية من الجسم، ومن ثم استخدمت الحجامة كطريقة لعلاج جميع الأمراض على وجه التقريب.

#### الطريقة القديمة للحجامة

١- يتم حلاقة الجزء الكثيف الشعر من الجلد، ثم تُنعم تلك المساحة بأداة حادة كى يتدفق منها الدم المسمم.

٢- كانت المدى (المطاوى) والشفرات، وقطع البامبو الحادة، والمقصات تستخدم لتنعيم وقص ووخز الجلد للسماح للدم بالتدفق من خلال تلك المساحة.

٣- استخدمت الكئوس المصنوعة من قرون الحيوانات، أو الخشب، أو النحاس، أو الزجاج. وكانت الثقوب تحفر عند الاطراف المدببة من قرون

الأغنام، ثم يشفط الدم من خلال الطرف المديب للقرن بواسطة الفم. أو يستخدم لهب صغير لاتعام عملية الامتصاص لدى استخدام كئوس مصنوعة من النحاس أو الزجاج.

بيد أن الوثائق التاريخية لم تتضمن اشارة الى معالجة الجلد فى ما قبل وما بعد اجراء الحجامة. فقد كانت هذه هى الطريقة المستخدمة لعلاج جميع الأمراض.

ورغم أن الهدف الرئيسى من سحب الفضلات السمية من خلال الجلد يتحقق، فإن ثمة بعض العيوب. ومن ذلك أن الشكوى الرئيسية كانت تتمثل فى الالتهابات الموضعية، وانتقال العدوى بين المريض والآخر، وفقدان كميات كبيرة من الدم بين الحين والآخر. فقد كان على المريض احتمال الألم اثناء إجراء هذه العملية ثم تبقى ندبات الجروح بعد ذلك. وهكذا أصبح من السهل معرفة كيفية وأسباب وقوع هذه الطريقة الرائعة والعميقة الجدى للعلاج فى سوء الاستعمال عندما استخدمت العلوم الطبية الحديثة العقاقير والمضادات الحيوية وطرق التعقيم فى العمليات الجراحية (برغم أن الحجامة استخدمت طوال الفترة من عام ٥٠٠ ق م إلى حلول القرن التاسع عشر للميلاد).

لقد أحدثت العلوم الطبية الحديثة تأثيرات هائلة على جميع الناس فى مختلف بقاع العالم، إنطلاقاً من حقيقة أن الطب الحديث. جنباً الى جنب مع حضارة الغرب - قد أحدث تأثيراً فى طرق الحياة فى كل من المجالين الجسمانى والنفسانى. وهكذا مضت حقبة زمنية طويلة حتى تسببت الآثار والنتائج السلبية لتعاطى العقاقير والمضادات الحيوية - مؤخراً فقط - فى جعلنا نفكر فيما اذا كانت الطرق العلاجية التقليدية، الخاصة بنا، لاتزال بحاجة الى إعادة إمعان النظر فى مدى جدواها. وفيما عدا هذا البحث الجاد عن طرق بديلة لاستعادة الصحة فلقد أوجدت الحجامة الحديثة - التى تستخدم الوسائل والطرق الحديثة المعتمدة على الحجامة القديمة - أساليبها الخاصة بها كوسيلة للوقاية من الأمراض وعلاجها، وكذا فى تخفيف الآلام، واستعادة الوظائف الطبيعية للجسم. ولعل الزمن وحده أن يكون كفيلاً بإثبات جدواها.

## الفصل الثانى

### الحجامة الحديثة

نظراً لأن الحجامة الحديثة تتعامل مع دمنا، فسوف أقدم شرحاً لمدى أهمية هذا السائل الخاص جداً من قبل الشروع فى مناقشة الموضوع.

**الدم :**

يعتبر الدم مسئولاً عن نقل العناصر الغذائية والاكسجين الى كل خلية فى الجسم، كما يحمل أيضاً جميع فضلات العملية الغذائية من الخلايا لافرازها فى الكليتين والرئتين. كما أن الدم يعتبر جهاز المناعة والحراسة للجسم. فمن خلال دورة خلايا الدم البيضاء فإن الانزيمات وغيرها من عناصر المناعة تقوم - على امتداد الأربع وعشرين ساعة - بمهام «التفتيش عن وتدمير» كافة المواد الضارة (أو المغيرة على الجسم). فالدم القذر لا يستطيع، ببساطة، إنجاز هذه المهام بكفاءة. ونتيجة لذلك يؤدي سوء التغذية الى تقليص قدرة أجسامنا على المقاومة الى حد كبير، فتنحول حالة تسمم الدم الى حالة مزمنة مما يمكن الجراثيم من غزو معظم الأنسجة غير الحصينة من أجسامنا. اننا نعيش فى مجتمع حديث تقع خلاله المدنية فى حصار عنيد من الاخطاء البيئية والغذائية.

ان الدم والأنسجة قادرة على تكديس التوكسينات (المواد السامة) التى تنخر بالتدريج فى الحيوية الوظيفية لأجسادنا. فإذا لم نتخلص من تلك التوكسينات - على أساس منتظم - فإن ذلك التكدس سيصبح أسوأ حالاً الى أن تعجز أجسامنا عن احتمالها اكثر من ذلك ومن ثم تتعرض للوهن، وهكذا يفقد الطبيب - السيطرة على الموقف ومن ثم يتخلى عن وظيفته ويستسلم

للواقع المتمثل فى الاصابة بأمراض السرطان، وارتفاع ضغط الدم، والفشل الكلوى والسكتة الدماغية، والربو، وتصلب الشرايين، والروماتيزم، وغيرها من الاسباب المؤدية الى الوفاة.

إن تسمم الدم أصبح مشكلة خطيرة فى المجتمع المعاصر، كما أنه السبب المباشر للعديد من الالام، والشقاء، والخسارة الفادحة للموارد البشرية النشيطة.

### الحجامة الحديثة .. ما هى :

إن الحجامة الحديثة طريقة معاصرة طورت لتشجيعنا على تنظيف دمائنا من خلال الجلد. فمن خلال هذه الطريقة يتسنى لجسمنا التخلص من فضلاته السمية الموجودة فى الدم، دون استنزاف ثروة الدم المتنقلة فى أجسادنا. وهذه الطريقة خالية من المحاذير أو الطقوس أو المفاجآت غير السارة .. كما أن طرق تنفيذها تستهدف تلبية احتياجات المجتمع المعاصر. وهكذا تعتبر «الحجامة الحديثة» طريقة مأمونة جداً وغير مؤلمة، وغير ضارة، وتستعيد سلامة وظائف الجسم وتحقق الوقاية جنباً الى جنب مع العلاج لكثير من الامراض. وهذا يعنى أن الاستخدام المتكرر لهذه الطريقة يؤدي فى النهاية الى التخلص من المواد الزائدة والفضلات السمية الموجودة فى الاوعية الدموية ومن الفضلات الموجودة تحت الجلد. فهى تستطيع - باختصار وخلال فترة محدودة - «ترميم» الصحة العامة لجسم الانسان مما يؤدي الى تحقيق برنامج رعاية صحية وقائية فعلية .. برنامج نحن جميعاً فى حاجة ماسة اليه.

### المؤشرات العامة الى استخدام الحجامة الحديثة هى :

١- عندما يكون الدم زائداً جداً لدرجة أن مرضاً يوشك أن يظهر نتيجة لذلك.

٢- عندما يكون المرض موجوداً بالفعل.

٣- فقدان الاحساس، والأوجاع، والالام التى يعانى منها الجسم ابتداءً من

الضجر والخفقان وحتى الآلام الحادة والوخز، وهى العلامات والأعراض الكلاسيكية التى تشير إلى وجود تسمم بالدم)

٤- الأضرار الناتجة عن السقوط أو الصدمات أو الحوادث.

٥- الضعف العام والاعياء.

٦- الأشخاص نوى الوجوه القاتمة أو الشاحبة أو المخضرة (وهى التى

يقصد بها تعبير Stagnant Chi فى اللغة الماليزية).

٧- مشكلات التنفس (كاللهاث: أو صعوبة التنفس أو التنفس بآلم).

٨- المالنخوليا أو الإحباط الشديد.

٩- الإلتهابات.

### العمليات الاربع للعلاج :

تتكون الحجامة الحديثة من اربع عمليات للعلاج. وهكذا لا يتركز العلاج على تقليل الفضلات السمية فى الدم (وهى التربة الخصبة لنمو الجراثيم) فحسب، ولكنها تركز أيضاً على تقوية حيوية الجسم ومقاومته للأمراض الى جانب التخلص من ال Chi الراكدة.

#### ١ - الوخز بالإبر

تتحرك عملية الوخز بالإبر خلال اجراء الحجامة الحديثة حيث تستخدم كاسات بلاستيكية وذراع امتصاص لإحداث عملية الامتصاص على نقاط الوخز، مما يعطى الجسم إحساساً بالتوازن فى ضغطه. وبالإمكان التحكم فى الضغط الناتج بواسطة اليد حسب امكانية احتمال المريض كما يجب أن تكون تلك العملية مريحة للمريض، لأنها اذا زادت عن الحد المعقول فسوف يشعر المريض بإزعاج شديد .. الامر الذى يتوجب معه تخفيف الضغط الى أن يتحقق التوازن الجيد مع الجسم، وعندها يشعر المريض بالراحة.

#### ٢ - فصد الدم :

يتم وخز البقعة المشكلة بواسطة إبرة معقمة. ثم يتم الضغط على نفس البقعة من الجلد باستخدام كأس زجاجية مصنوعة من البلاستيك، والذى



يحدث بواسطة المضخة اليدوية المتصلة بالكأس الزجاجية بواسطة الضخ. وهكذا ينشأ عنه تفريغ شديد يؤدي الى إجبار الفضلات السمية الراكدة والدم المسمم على التدفق خلال الجلد المخوخ مما يحقق التوازن بين عناصر الجسم.

ومن المعروف أن أبو الطب، أبو قراط (٤٦٠ - ٢٧٧ ق م) الذي كان يعتقد أن المرض ينشأ بواسطة عدم التوازن بين عناصر الجسم البشري وليس بسبب عوامل خارجية، والذي استخدم عملية فصد الدم خلال العصر الكلاسيكي، كتب يقول إن فصد الدم يحتل المكانة الاولى فى اجراء علاج «قائمة طويلة من الأمراض التى تبدأ بالصرع والسكتة الدماغية وتنتهى بمرض ذات الرئة المحيطية وبالامراض الجنبية».

وفى القرن السابع عشر للميلاد كتب «توماس سيدنام» الطبيب الذى لقب بـ «ابو قراط الانجليزى» يقول: «إن المرض لا يعدو أن يكون محاولة من الجسم لتخليص نفسه من المواد المسببة للمرض».

وأما «رودلف فير شوه» - رائد علم المرضيات الخليوية فى القرن الثامن عشر - فقد كتب عن المرض ما يلى:

«إننى إن استطعت أن أعيش عمرى مرة أخرى، فأننى سوف أئذره من أجل إثبات أن الجراثيم تبحث عن المأوى الطبيعى، والنسيج المصاب بالمرض أكثر من كونها مجرد سبب لوجود النسيج المريض. وعلى سبيل المثال، فإن الباعوض يبحث عن المياه الراكدة، لكنه لا يتسبب فى أن تصبح المياه راكدة».

### ٣- تنشيط نقاط الوخز :

يحدث تنشيط نقاط الوخز عندما يتم وخز الجلد بالإبر. وتتركز جميع الوخزات حول نقطة وخز معينة. وعند معالجة الامراض المزمنة كالصرع، والسعال المزمن والبلغم، يتم اختيار نقاط بعينها للوخز وإبراً للعلاج حسب كوزمولوجى (علم الكونيات) ين ويانج yin and yang، وأنشطة العناصر الخمسة The Five Elements Activities، وقانون الوالدة والولد Son Law

The Mother and المعروف «دائرة شنخ» Sheng Cycle أو «دائرة الوجود» Generation Cycle ، ودائرة كو Ko Cycle المعروفة بمسمى الدائرة القمعية أو المنقصرة Suppressive or victor أو الدائرة المستترة Vanquished cycle . عند اجراء العلاج بالوخز بالابر، فان ثمة طرق جديدة. وما عليك الا اختيار إحدى تلك الطرق التي تناسبك. ومن النقاط الاخرى الجيدة جداً للعلاج النقاط التالية:

– نقاط مصدر يوان Yuan- Source Points

– نقاط ليو المتصلة Luo Connecting Points

– نقاط زاي كلفت Xi- Cleft Points

– نقاط ميوا الامامية Mu- Front Points

– نقاط شيو الخلفية Back Shu Points

ومن النقاط الهامة والمؤثرة ما يلي:

– النقاط المتلاقية للقنوات الثماني الزائدة

– نقاط هي سى السفلية Lower He Sea Points

– نقاط هورارى Horary Points

وهي صالحة للاستخدام فى الحجامة الحديثة (انظر الفصل الخاص بنقاط الوخز المتخصصة).

٤ – المعالجة المثلية :

تحدث المعالجة المثلية اثناء اجراء الحجامة الحديثة. ويتم اختيار المعدات المستخدمة بطريقة تبدو وكأن حارساً يحمى إبرة الوخز. وهذا الحارس يتولى تجفيف الدم من الوخزة الاولى إلى الوخزة التالية ومن ثم يعاد جزء من دم المريض الى جسمه باستخدام نظرية «سيميليا» Similia أو سيميليبوس Si- milibus أو كورنتور Curentur.

الأمراض التي تعالجها الحجامة الحديثة :

بعض الامراض التي تم علاجها بالحجامة الحديثة وغيرها من الأمراض

التي أظهرت تحسناً نتيجة العلاج .. وهي :-

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| ١٨- ألم وتر المرفق       | ١- وجع الظهر وعرق النسا       |
| ١٩- تقلصات الكباب        | ٢- الصداع والصداع النصفي      |
| ٢٠- تقلصات عضلات القدم   | ٣- تيبس الرقبة                |
| ٢١- ألم مفصل الفخذ       | ٤- التهاب الأنف               |
| ٢٢- ألم مفصل الكعب       | ٥- التهاب الجيوب الأنفية      |
| ٢٣- النتوء العقبى        | ٦- الدوار                     |
| ٢٤- ارتخاء القدم         | ٧- الاصابات الموضعية          |
| ٢٥- ارتخاء الكف          | ٨- الذبحة اللوزية (أو الخناق) |
| ٢٦- العرة الوجهية        | ٩- مشكلات التنفس              |
| ٢٧- الشلل الوجهى         | ١٠- آلام الصدر                |
| ٢٨- الحكّة               | ١١- الخفقان                   |
| ٢٩- التهاب الثدي         | ١٢- روماتويد المفاصل          |
| ٣٠- الإحباط العقلى       | ١٣- ارتفاع ضغط الدم           |
| ٣١- القولون المعوى       | ١٤- أمراض المفاصل             |
| ٣٢- الألم والتوتر السابق | ١٥- الالتهابات                |
| لحدوث الطمث              | ١٦- النعاس                    |
| ٣٣- النقرس               | ١٧- الربو                     |

وقد تكون جميع هذه الأمراض بمثابة القمة فقط من جبل الجليد. فمنذ اليوم الاول من شهر يوليو ١٩٩٣ بدأ علاج الاطفال، الذين يعانون التشنجات بالحجامة الحديثة. ولقد أظهرت النتائج تقدماً مدهشاً بعد كل علاج. ولا تزال البحوث جارية على قدم وساق فى هذا المجال.

**طرق تحديد أماكن الركود الدموى/ الفائض السمي:**  
**الطرق الفيزيائية :**

١- بالنظر: الاحمرار والتورم مع لمعان فى الجلد (خصوصاً اذا كان ناتجاً عن صدمة) .. أو أن يكون الجلد خشناً وسميكاً ويكون لونه مرقعاً وغامقاً.

- ٢- باللمس : يُحس بأن المنطقة أكثر دفئاً وتنبعث منها الحرارة.
- ٣- بالضغط : يشعر المريض بألم حاد عندما يُضغط على منطقة الأكم، أو عندما ينبرم الجلد أو ينكبس أو يتعرض للتحك أو الفك أو القرص أو النقر عليه.

طرق اخرى :

١- فحص الأظافر

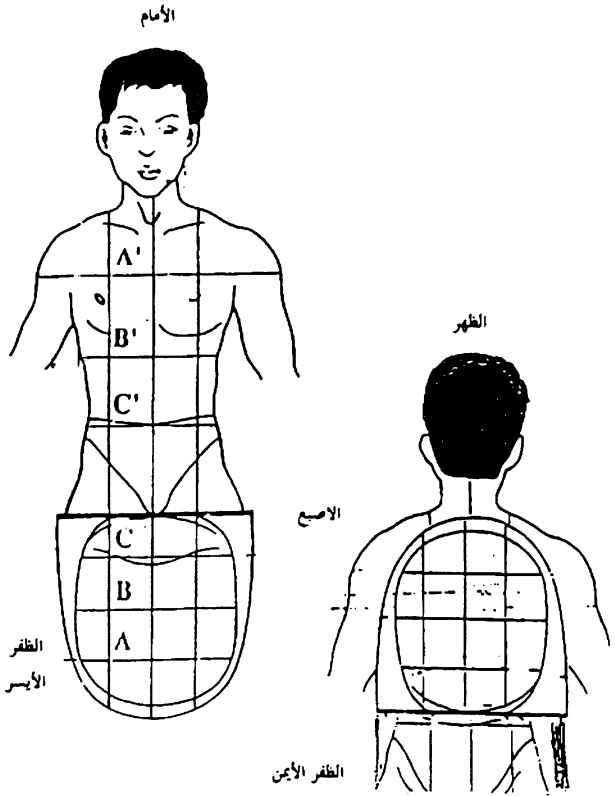
٢- فحص صلابة العينين

١ - فحص الاظافر

يمكن تحديد موضع الفضلات السمية أو التسمم الدموى فى الجسم عن طريق الاظافر.

فأنت تستطيع قراءة وتسجيل التسمم الدموى تحت الجلد فيما يتعلق بالجسم وذلك عن طريق الاظافر. ففى البحث الذى قام به البروفيسور دكتور/ أندرو تيونج حول الحجامه الحديثه كتب عن العلاقة فيما بين الصحة والاظافر. وقال إن كلاً من اظافر اليد اليسرى هو مرآة للقفس الصدرى والبطن والجزء الامامى من الجسم .. كما أن كلاً من اظافر اليد اليمنى يعتبر مرآة للجزء الخلفى من الجسم. والاظافر تعكس تدفق العناصر الغذائية والدم بنسب متوالية فى الجسم. وباختصار فان الاظافر تعكس المعدلات التى تصل الاظافر بالجسم.

ولتحديد موضع ركود الدم فى الجسم، يمكن فحص الاظافر أولاً بواسطة الضغط عليها وفركها بلطف. وعندئذ يتحرك الدم وراء الظفر من أحد الجانبين الى الآخر. وتوضح النسبة أو النقطة التى لا يتدفق الدم عندها أو يتدفق بصعوبة .. توضح الضعف أو الاصابة فى البقعة المتصلة بها من الجسم. وللتأكد من صحة اصابة ذلك الجزء أو تلك النقطة، إنتف شعر المنطقة المحيطة بالجزء المتصل بالظفر من الجسم .. فإذا لوحظ وجود ألم حاد أو غير عادى فإنه يكون بذلك قد تم تحديد النقطة أو المنطقة المصابة، ومن ثم يجب تقديم العلاج فوق ذلك المكان أو تلك البقعة (انظر الرسم رقم ١).

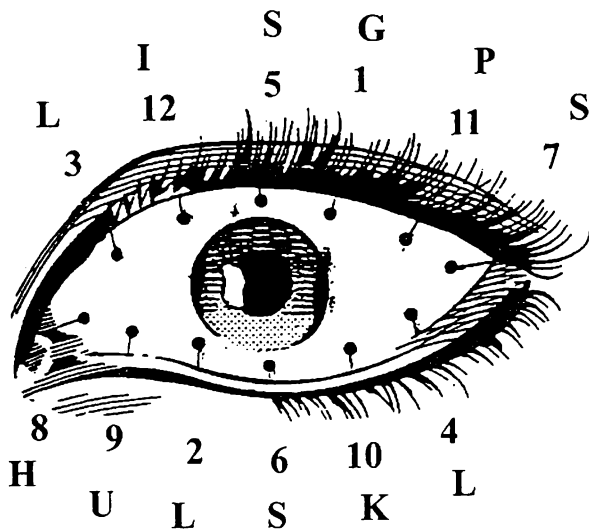


الرسم رقم (١) : قراءة الصحة من الأظافر

## ٢ - فحص صلبة العينين:

لتحديد ركود الدم خلال صلبة العينين، فمن الجدير القول بأن هذه المعرفة قد نشأت من التمثال البرونزى الموجود فى معبد شاو - لن فى الصين. فقد استخدم ذلك التمثال لتشخيص الاصابة الداخلية بطريقة سريعة جداً حتى يتسنى تقديم العلاج لانقاذ حياة الناس. فالاشخاص الأصحاء تكون عيونهم صافية وليست بها أية نقاط أو بقع سوداء على صلبتها. أما أولئك الذين يعانون من الاصابة فى أحد الأعضاء الداخلية، فإن عيونهم تكون عليها نقاط أو بقع سوداء فى مناطق معينة كما يتضح على الرسم رقم (٢) الخاص بالعين. فعندما يشاهد خط متصل بنقطة فهذا يعنى وجود اصابة فى ذلك العضو.

الرسم رقم (٢): قراءة الصلحة من العينين  
 (العين اليمنى هى انعكاس لصلورة العين اليسرى)



- ١- تشير إلى كيس المرارة
- ٢- تشير إلى الكبد
- ٣- تشير إلى الرئة
- ٤- تشير إلى الامعاء الغليظة
- ٥- تشير إلى المعدة
- ٦- تشير إلى الطحال
- ٧- تشير إلى الامعاء الدقيقة
- ٨- تشير إلى القلب
- ٩- تشير إلى المثانة
- ١٠- تشير إلى الكلى
- ١١- تشير إلى التهاب التأمور (فى القلب)
- ١٢- تشير إلى سانوجاو (التجريف الداخلى)





## الفصل الثالث الإعداد للحجامة الحديثة

المجلد :

يجب أن تكون المنطقة التي ستجرى عليها الحجامة نظيفة خصوصاً بالنسبة للقدم. فإذا كانت الحجامة سوف تجرى على القدم، يجب غسل ذلك القدم جيداً بالماء والصابون. وإذا كانت منطقة الحجامة من القدم كثيفة الشعر فمن الواجب حلقه. وإذا كانت تلك المنطقة على الرأس، وإذا كان المرض مزمناً جداً، فمن الضروري حلق الشعر. وعندئذ سيكون تأثير الحجامة جيداً. بيد أنه بالإمكان استخدام طريقة الضغط خصوصاً بالنسبة للسيدات اللاتي يرفضن حلق شعرهن. وفي حالة كهذه يجب غسل الشعر قبل إجراء الحجامة بيوم واحد. ويمكن استخدام محلول مطهر متوسط لتنظيف الجلد قبل وضع الكأس. كذلك يجب الاستحمام قبل إجراء الحجامة بساعة واحدة على الأقل.

الأدوات :

إن معظم الحالات ليست بحاجة إلى التطهير، لكن ينصح بالحفاظ على الأدوات الخاصة بالحجامة نظيفة بقدر الامكان قبل وضع الكئوس - أما بالنسبة للجروح المزمنة فمن الافضل استخدام مطهر متوسط أو مسهل خفيف - من اصل عشبي بقدر الامكان - للحفاظ على نظافة الادوات قبل إجراء الحجامة بليلة واحدة على الأقل.

التغذية :

يفضل تناول وجبة خفيفة قبل إجراء الحجامة، ومن ثم يحذر أن يكون المريض جائعاً أو متخماً بالاكل قبل إجراء الحجامة.

## النوم

يجب الحصول على نوم جيد طوال الليلة السابقة على اجراء الحجامة حتى يكون المريض هادئاً ومسترخياً.  
بعد اجراء الحجامة :

يفضل الاستحمام بعد ثلاث ساعات من اجراء الحجامة، كما يجب تجنب القيام بالتمارين الرياضية أو الممارسات الشاقة - وبالنسبة للحالات الكبيرة السن أو المزمنة توصى الاستراحة من الأنشطة والاعمال اليومية لمدة يومين أو ثلاثة قبل الحجامة. على أن العلامات الناتجة عن العلاج بالحجامة تختفى خلال اسبوع بعد العملية، ثم يعود الجلد الى مظهره الأملس والنظيف والخالى من الندبات. وبالإمكان استخدام كمادات دافئة ولوسيون عشبي بهدف الاسراع من اختفاء العلامات والندبات فى اقرب وقت ممكن.

## النهاج

تعتبر الطريقة المستخدمة فى الحجامة نظيفه من الناحية الجراحية حيث تكون الإبر معقمة وتستخدم لمرة واحدة فقط. ومن الضرورى اتخاذ جميع الاحتياطات من اجل الحيلولة دون انتقال الامراض كالإيدز والالتهاب الكبدى الوبائى (ب) .. كما يجب اتخاذ كافة الاحتياطات من اجل الحيلولة دون حدوث التلوث لإبر الوخز.

كما يجب أن يكون المكان الذى تجرى به الحجامة نظيفاً وجيد الاضاءة والتهوية. كما يجب أن يقى القائمون بهذه العملية أنفسهم من العدوى بارتداء القفازات الوحيدة الاستعمال أيضاً يجب تنظيف سطح الجلد الذى سيوضع عليه الكأس بمطهر متوسط فيما قبل وما بعد اجراء الحجامة. ويجب استخدام لوسيون متوسط وعشبي ومعالج للالتهابات على منطقة العملية لمنع حدوث العدوى أو الالتهابات. كما يجب تعقيم الادوات المستخدمة فى العملية وذلك بأحد المحاليل المطهره. كما أن كئوس الامتصاص - المتصلة مباشرة بالجلد - يجب غمرها فى إحدى المواد المطهرة (مثال السيد كس، أو الهببتان، أو السفنتا فلون، أو الكلوركس) لمدة تتحدد على أساس مدى قوة المادة المطهرة. وبعد ذلك تغمر الكئوس فى ماء حار وصابون لمدة ساعة واحدة، ثم تنقع فى الماء لاستخدامها فى المرة التالية. أيضاً ثمة مناهج - أو طرق - أخرى كالغلى أو الاتوكلاف بالنسبة لتعقيم الكئوس وسائر أدوات الحجامة.

ويجب عدم اجراء الحجامة تحت أى من الظروف التالية :

- ١- على بطن المرأة الحامل.
- ٢- على الشخص الشديد الضعف أو الموشك على الوفاة.
- ٣- على سطح جلد مدهون بلوسيون جلد أو مصاب بمرض جلدى.
- ٤- على منطقة المعدة عندما يكون المريض قد انتهى لتوه من تناول وجبة دسمة (ويفضل اجراء الحجامة على الاماكن الاخرى اولاً).
- ٥- لا تنفذ عملية الحجامة على منطقة واحدة اكثر من ثمانى مرات.

**المعدات اللازمة لعملية الحجامة :**

- ١- ابر الوخز
- ٢- مجموعة الكنوس ومضخة الامتصاص.
- ٣- قطن معقم.
- ٤- لفات ورق معقم.
- ٥- منظف للجلد - كحول تركيز ٧٠٪ ومادة مثيلية.
- ٦- لوسيون مطهر ومعالج للالتهابات.
- ٧- قفازات جراحية مطاطية.
- ٨- صينية تعقيم مقاس ٤×٦
- ٩- مطرقة (لتخفيف الألم)
- ١٠- حارس (لتخفيف الألم).

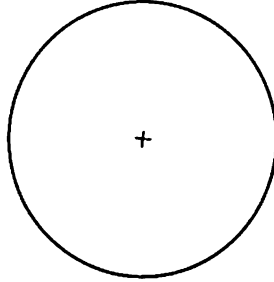
**المواد المطهرة المستخدمة لتعقيم المعدات :**

- ١- سيدكس
- ٢- هيبتان
- ٣- سفتاقلون
- ٤- كلوركس

**فن الوخز :**

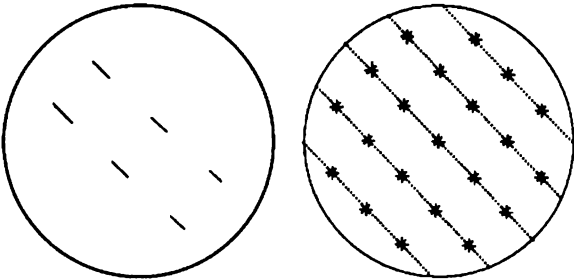
**الوخزة (التاو The TAO)**

وهى ثقب الجلد بوخزات بواقع وخزة واحدة لكل مرة.  
وهى وسيلة فعالة وقوية جداً وتستخدم وحدها قبل، أو اثناء، أو بعد طرق الوخز المستخدمة - وهى تستخدم عدة مرات لعلاج مشكلات العين، والأنف، والأنف، والوجه.



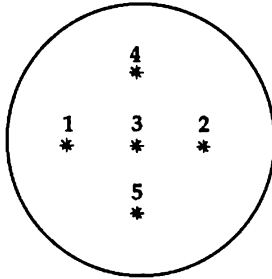
الممر:

وهي تتكون من عدة وخزات تكون على خطوط متوازنة أحداها مع الآخر حسب شكل العضلات. ويجب أن يمر الخط المركزي خلال معظم نقطة الأكم. وتستخدم هذه الطريقة في عملية الحجامة الأصلية حيث يستخدم سكين حاد لتشريط الجلد.



## دائرة كو (Ko Circle) وخزات ٥ :

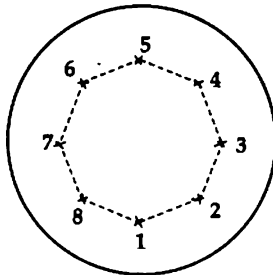
وتنفيذ هذه الطريقة على نظام أسفل، وإيمن، ووسط، وأعلى، وأسفل، ووفق نظرية العناصر الخمسة فإن دائرة كو (Ko Circle) توجه المعدن ضد الخشب، والخشب ضد التراب، والتراب ضد الماء، والماء ضد النار.



## الثماني الاضلاع

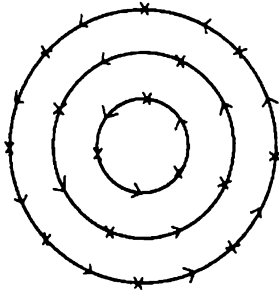
هي طريقة الوخزات الثمانية .

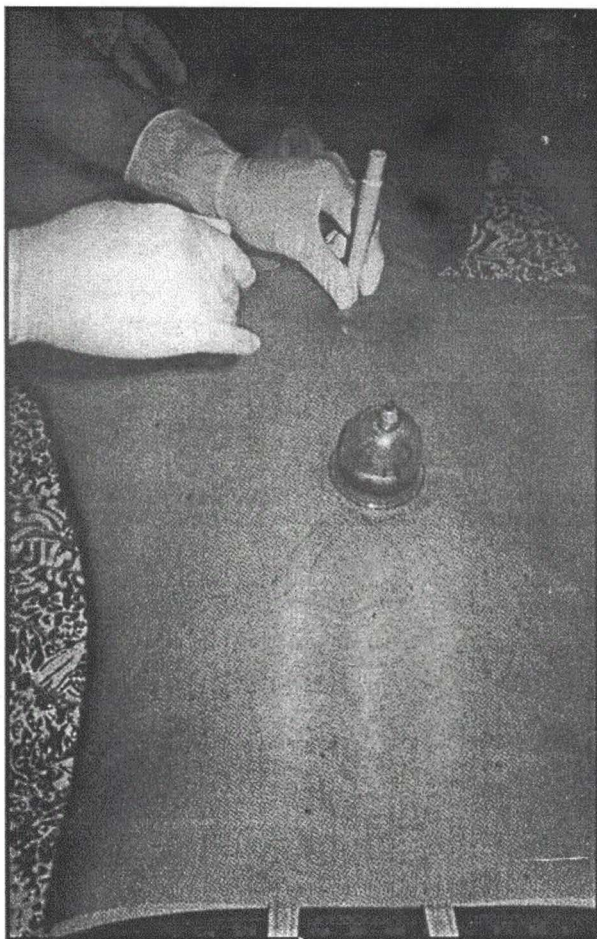
وتتم هذه الطريقة ببدء الوخز من رقم واحد، الى اثنين، الى ثلاثة، إلى اربعة، إلى خمسة، إلى ستة، إلى سبعة، إلى ثمانية في عكس اتجاه عقارب الساعة وفي بعض الاحيان يطلق على هذه العملية مسمى «باكوير» Ba-quare .



## حصار التين :

وتنفيذ هذه العملية على امتداد ثلاث دوائر متمدة المركز، وتكون الدوائر من الخارج الى الداخل وعلى عكس اتجاه عقارب الساعة. ويعتمد حجم الدائرة على حجم بقعة الألم. وتعرف هذه الطريقة بمسمى حصار التينين وهي بالغة الفعالية في ازالة التسمم الدموى العميق.

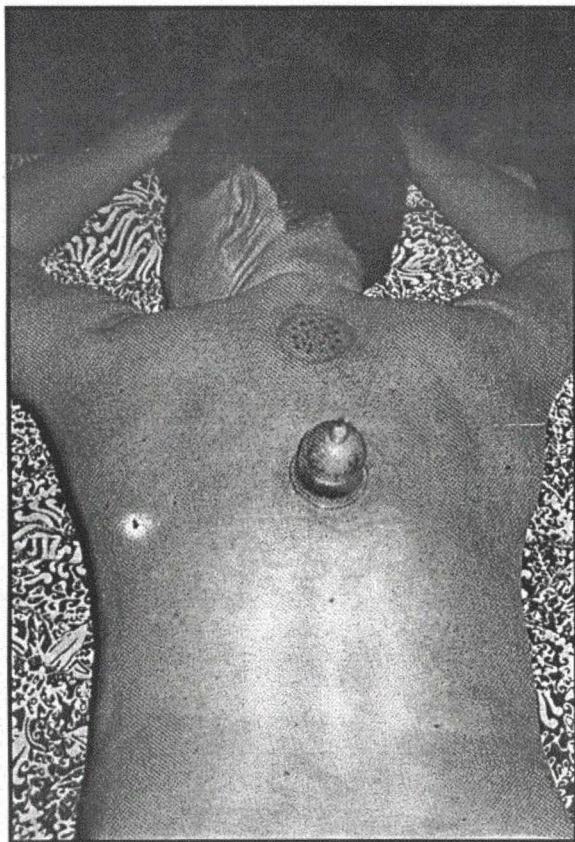




الصورة رقم (١)

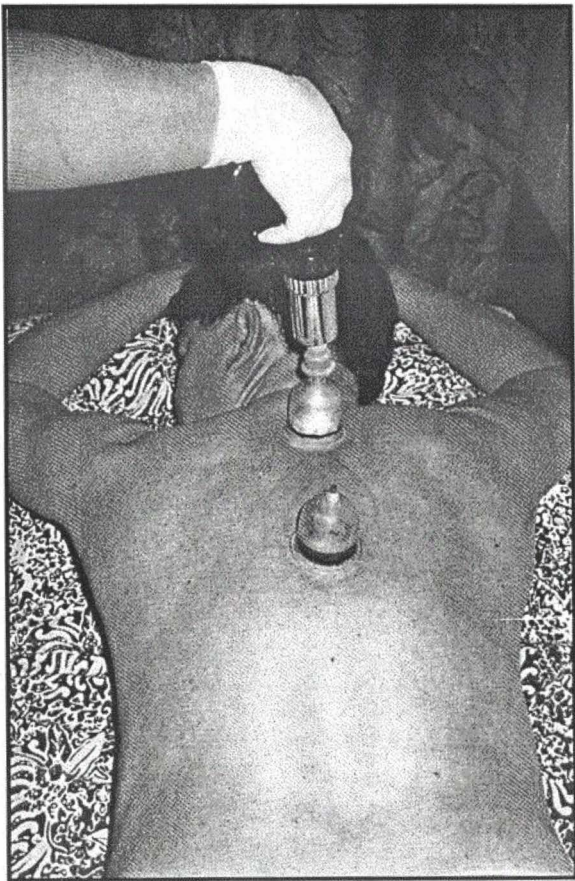
توضح الصورة العادم السمي وقد أزيل من منطقة (Du (Zhiang) دى يو  
زيانج ودى يو ١٤ (داز هوى) (Dazhui) Du لعلاج ضيق التنفس والالام  
الصدرية.





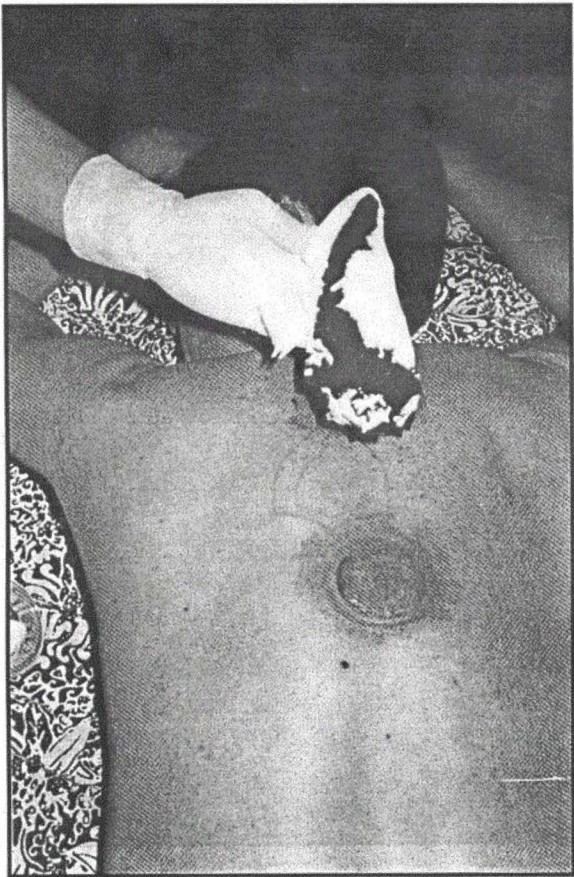
الصورة رقم (٢)

تشاهد بوضوح خطوات الوخز في عملية حصار التين على منطقة دى يو (داز هوى) التي تعتبر نقطة جيدة جداً لعلاج السعال والربو والبرد والصرع والحميات.



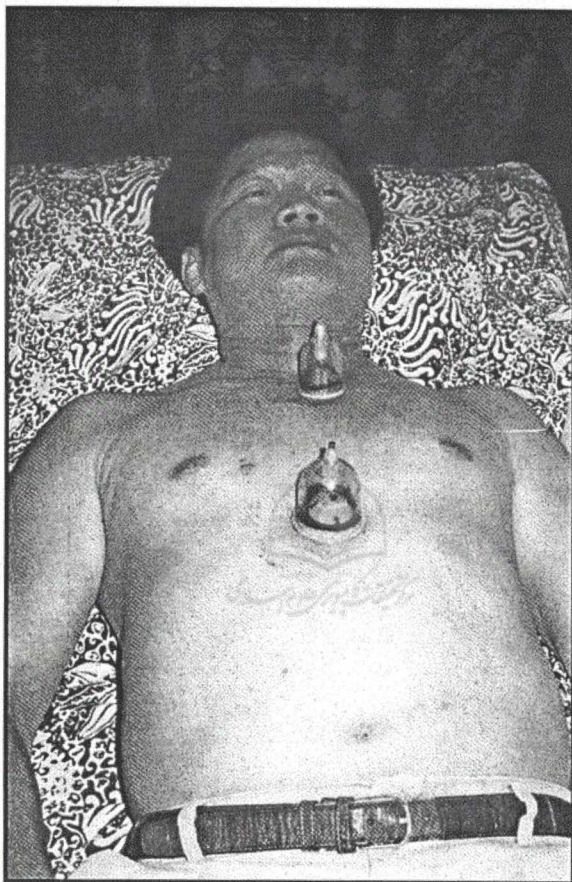
الصورة رقم (٣)

هذه الصورة توضح أنه بالامكان اجراء الحجامه على موقعين فى وقت واحد عند معالجة الظهر كما يتضح أن المريض لا يزال على احساسه بالارتياح.



الصورة رقم (٤)

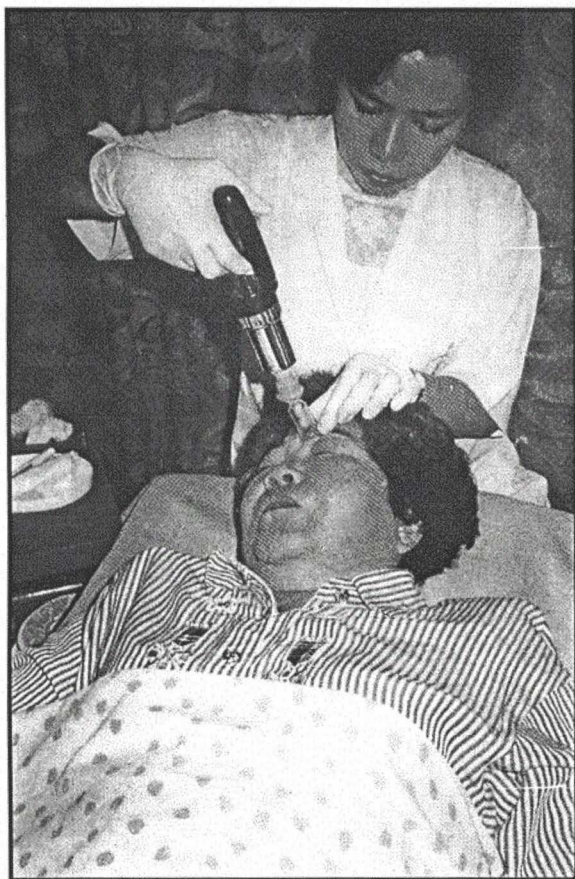
يتضح فى هذه الصورة خروج الدم من منطقة دى يو ٩ (زيانج) (Zhiang) Dug وهى نقطة جيدة جداً لعلاج ضعف القلب، والدورة الدموية وآلام الصدر.



الصورة رقم (٥)

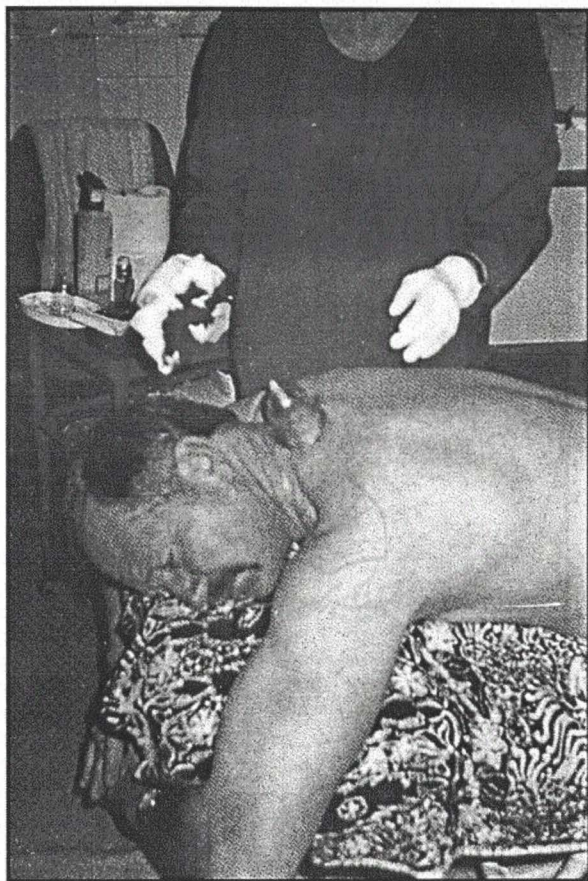
يتضح فى هذه الصورة عملية ازالة الانسدادات (زيوانچى) رن ٢١  
(xuanji) Ren21، رن ١٥ (چيوواى) (Jiuwei) Ren15 على الخط الاوسط  
الامامى من الجسم لعلاج ضيق التنفس وآلام الصدر.





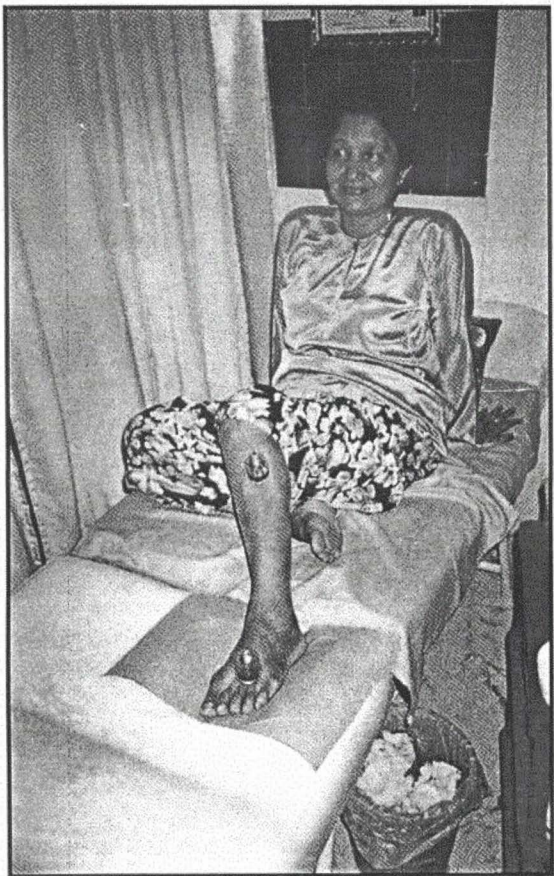
الصورة رقم (٦)

طريقة إزالة الانسدادات (ينتانج) yintang تعتبر مسألة مهارة وفى هذه الصورة نشاهد الدكتورة شريفة جنيدة تعالج مريضاً له مدة ثلاثين عاماً يعانى من الصداع النصفى (أو الشقيقة).



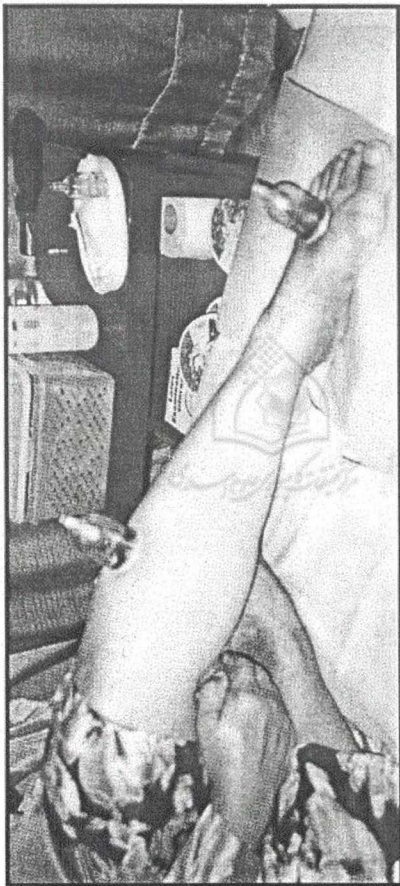
الصورة رقم (٧)

المريض هنا يشكو من الألم وتيبس الكتف منذ ١٤ عاماً. وبعد العلاج شفى بسرعة من المرضين. فى الصورة تشاهد عملية إس جى ١٥ S15 (تيانلياو) Tianliao أثناء ازالة الفضلات السمية لعلاج العضلة المتوترة.



الصورة رقم (٨)

مريضة تشكو من العرج المصحوب بالألم شديدة وصعوبة في المشى. ثم اختيار نقطتين موضعيتين حادثين للعلاج هما إس تي / ٤٣ (زيانجو) وإس تي ٧م ST43 (xianju) واس تي ٢٧ (شانجيو كسيو) Sr37 (Shangjuxu).



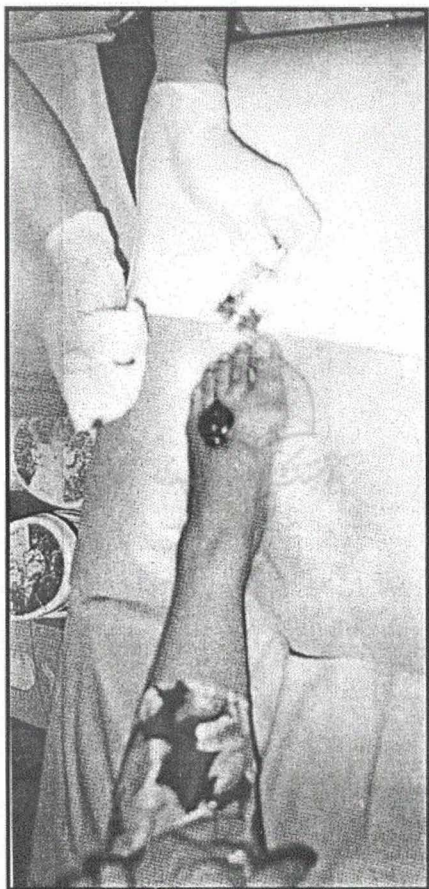
الصورة رقم (٩)

ملحوظة: النقطتان رقمي إس تي ٤٣ (زيانجو) St43(xiangu) وإس تي ٣٧ (شانجيوكسيو) St37 (Shangjuxu) تعالجان في وقت واحد لأن تحديد موقع النقطتين يسمح بذلك، ومن ثم يمكن توفير بعض الوقت لعلاج نقطة أخرى.



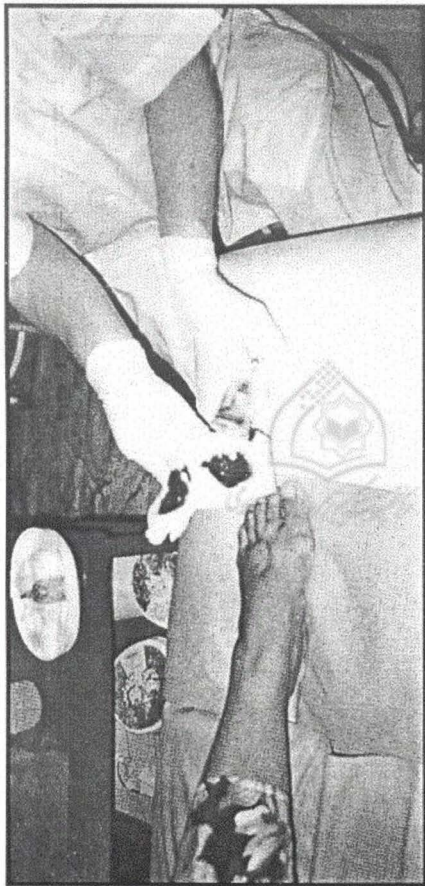


الصورة رقم (١٠)  
 توضح الصورة الدم المسمم عند اخراجه من النقطة إس تي ٣٧ (شانجيو كسيو) St37  
 (shangjuxu) لاحظ بقع الدم على قطعة القماش. وتعتبر إس تي ٣٧ نقطة علاج جيدة للام  
 المعدة، وخراج الأمعاء، والامساك، وآلام الاطراف السفلية، وشلل الرجل.



الصورة رقم (١١)

توضح الصورة تسمماً دمويّاً أفسد من نقطة إس تي ٤٣ (زيانجو). لاحظ أن الدم لا يتدفق بل هو متماسك مثل الجيلي. وإس تي ٤٣ نقطة جيدة لعلاج المخ، والأطراف السفلية وأودوما الوجه.



الصورة رقم (١٢)

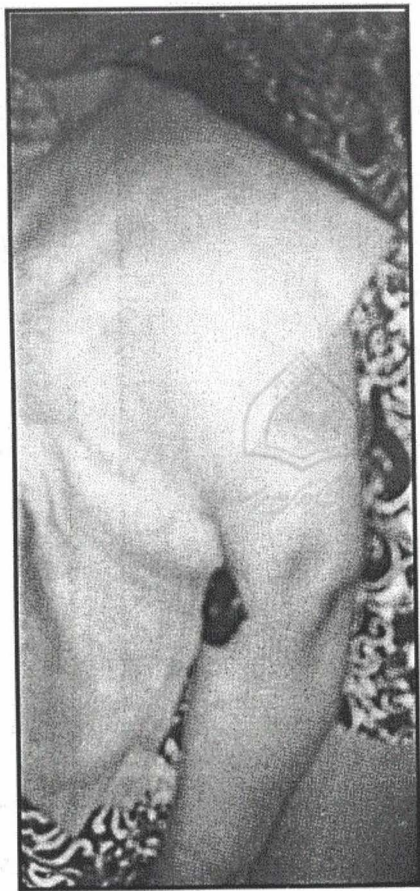
توضح الصورة تسمم الدم المسوح من نقطة إس تي ٤٣ (زيانجو) S١43(xiangju). بالامكان رؤية بقع الدم على المنديل الورقي. وقد أدى إجراء العملية إلى شفاء المريضة من الالام حادة وغادرت المستشفى سعيدة وقد شفيت من العرج.



الصورة رقم (١٣)

توضح الصورة عملية ازالة الفضلات السمية من نقطة جى بى ٣٤ (يانجلنجوان) لمعالجة الام حادة جداً حول تلك المنطقة. وبعد العلاج تم الشفاء فوراً.

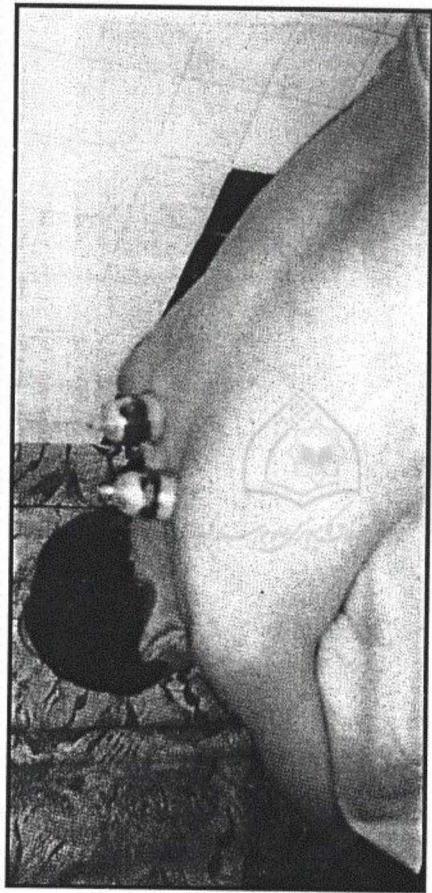
ملحوظة: الدم المسمم الذى يشبه الجيلي مع مادة مسحوقية رمادية اللون استخلص من هذه النقطة.



الصورة رقم (١٤)

توضح الصورة الدم المسمم المستخلص من نقطة إلى أي / ١١ (كيويتشي) (Quchi) LI-11 وهي نقطة جيدة لعلاج ارتفاع ضغط الدم ومشكلات الذراع.



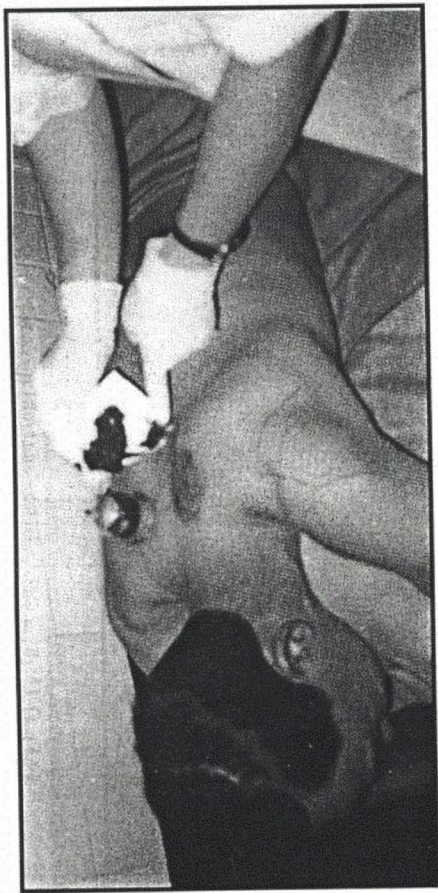


الصورة رقم (١٥)

توضح الصورة نقطة بي ال ١٢ (فنجمن) BI12، ونقطة بي إل ٤١ (فيوفن)

BL41 (Fufen) وقد تم علاج بالحجامة الحديثة من صداع مؤخره الرأس وضعف في كلا

الذراعين.



الصورة رقم (١٦)

ملحوظة: يقع الدم على المنديل الورقي والمستخلصة من نقطة بي إل ١٢ (فنجمن)

BL12(Fengmen) لوحظ انخفاض فوري في شكوى المريض من صداع مؤخرة الرأس خلال

العلاج.

## أسباب الركود الدموى

حدوث الضرر أثناء وجود الجنين فى الرحم أو عند ولادة الطفل:

قد يصاب الطفل - حتى فى ما قبل الولادة - بالركود الدموى فى جسمه، والذى يكون منقولاً اليه من الأم، بسبب حدوث صدمة أو ارتطام تعرضت له الأم فى بطنها لدى اصطدامها بشئ حاد أصابها فعلا بالضرر. فإذا كانت الأم مدمنة على التدخين أو شرب الخمر، أو كانت تعاني من الاصابة بأحد الأمراض، أو كانت مدمنة على تعاطى المخدرات أو العقاقير بصفة مستمرة طوال فترة الحمل، فإن ذلك يزيد من احتمالات اصابة الأم - وبالتالي الجنين - بالركود الدموى.

ومرة أخرى، وأثناء عملية ولادة الطفل، يمكن حدوث الركود الدموى بسبب أى من عمليات الولادة غير الطبيعية التى لا تنفذ بما تستحقه من حرص ورعاية (وعلى سبيل المثال فى عملية التوليد بالكلاب أو الشفط) وقد تحدث الاصابة فى الولادة الطبيعية ما لم تنفذ تلك العملية بالدقة اللازمة. وهكذا يمكن أن تؤدى أية اصابة إلى حدوث الركود الدموى. وعندما يتعرض الجسم للاصابة يتأثر الدم بالتالى وفى النهاية يحدث الركود الدموى. وقد تؤدى حالات الركود الدموى هذه الى حدوث التخلف العقلى، أو قصور فى النمو الطبيعى للجسم.

ومن الصعوبة بمكان تحديد مواقع وجود حالات الركود الدموى، خصوصاً بالنسبة للاطفال الذين لا يستطيعون الكلام والإفصاح عما ينتابهم من آلام. ولذلك يصبح من الطبيعى أن نجد اعلاناً عن المشكلات الناجمة عن الاصابة بالركود الدموى فى البداية، ثم ما تلبث تلك الاعلانات أن تتحول الى اصابة بانسدادات الركود الدموى. ومن الغريب أن بعض الناس - حتى فى العصر الحاضر - يعتقدون أن فى اجسامنا تحدث حالة كالركود الدموى.



لقد تعلمنا أن الدم يتحرك فى نظام دورى وأن جميع فضلات الدم تنخفض بسبب الدور الذى تلعبه الكليتين، أما فى الحجامة الحديثة فالامر جد مختلف .. ذلك أن كمية كبيرة من تلك الفضلات تكون قد استخلصت من تحت الجلد وانفصلت عن الدورة الدموية حتى تستطيع الأخيرة أن تؤدي وظيفتها بكفاءة، وتستطيع الفضلات الموجودة تحت الجلد أن تحدث ضرراً بالغاً فى أجسامنا اذا ما استطاعت إغلاق نقاط الوخز بالابر. فاذا ما ازيلت تلك الانسدادات فإن حالات التخلف العقلى والعاطفى والجسمانى سوف تختفى ببطء مفسحة المجال للنمو الطبيعى أن يستعيد وظيفته من جديد.

### الركود الدموى الناتج عن الصدمة المباشرة

#### وإساءة الاستخدام الفسيولوجى للجسم

إن جميع انواع الحوادث، ابتداء من الالتواء البسيط لمفصل كعب القدم والناتج عن السقوط على الأرض، وحتى الاصابات الكبرى كحوادث السيارات، أو الاصابات التى تحدث فى مباريات الملاكمة، أو كرة القدم، أو الهوكى، أو الرجبى، أو التدريبات التنفسية، أو المشاجرة، أو اللدغ، أو الصفع، أو الدفع، أو الرفس، والتى تضر بالوظائف الجسيمة والتى تنتج عنها الاصابة بركود الدم. **الإضرار بالذات :**

إن حمل الأشياء الثقيلة كالحقائب المدرسية وغيرها، والاستخدام الدائم لشدادات النهدين، والملابس الضيقة، والاحذية الضيقة، وشدائد الخصر، أو ارتداء الاربطة الرأسية لفترات طويلة كذا الشرابات أو الملابس الداخلية المحكمة أو حتى ملابس النوم الضيقة يؤدى استخدامها جميعاً الى ركود الدم.

وفى حالات كهذه يسهل مشاهدة الأضرار التى تصيب الجسم نتيجة رؤية الدم تحت الجلد فى المنطقة المتأثرة بذلك. فعندما تتعرض خلايا الدم للضرر فانها تعجز عن أداء وظيفتها الطبيعية، وتضعف، وتفرغ من طاقتها، وتتحرك ببطء شديد .. الأمر الذى يؤدى الى إعاقه الوظيفة الطبيعية للدم. وفى النهاية تدفع تلك الخلايا الى جانب، أو تدفع بعيداً عن النظام الدورى للدم، كى تتوقف

تحت سطح الجلد من قبل أن تصل إلى الكليتين. كما أن خلايا الدم التي تتعرض لارتطام شديد أو التي تصاب بقدر من الشدة يحول دون عودتها الى طبيعتها، تتوقف تماماً عن الحركة، ثم تتراكم فى موقع الاصابة كى تغوص الى مكان مناسب لا تتعرض فيه للدفع، ومن ثم يستمر الشعور بالألم بمضى الوقت. فاذا لم تجر ازالة لهذا الركود الدموى، فإنه يؤدي الى تدمير الجسم تماماً من خلال إعاقة التدفق الطبيعى للطاقة والدم والهرمونات، واللنف (وهو سائل بلازما الدم) الذى يتدفق بدوره مسبباً الاصابة بالامراض الخطيرة.

### العاطفة :

إن العواطف طاقة نقية. ومن ثم يعتبر الجيشان العاطفى فقداناً كاملاً للحيوية. وعندما يتم تحقيق السيطرة والتوازن فى التعبير العاطفى فإن المشاعر الداخلية تصبح فى حالة من التعود الصحى كما يحدث فى أى من أشكال توازن الطاقة. أما اذا سمح للمشاعر بأن تنفجر فى جيشان غير محكوم، فإن كميات هائلة من الطاقة تهدر وتحدث اصابات شديدة للأعضاء المعينة المتصلة بتلك العواطف بعينها.

إن جميع العواطف القوية تتسبب فى حدوث تغييرات بيوكيميائية أساسية فى الدم ومن ثم يحتمل أن تكون النواتج الاضافية لردود الفعل تلك عالية السمية. فمن المعروف أن الغضب والخوف يتسببان فى إفراز زائد لمادة الأدرنالين. وعندما لا تستثمر مادة الأدرنالين هذه فى الأغراض المخصصة لها أى «قاتل أو اهرب» فإنها تنخفض بسرعة مكونة اضافات سمية تلعب دوراً مدمراً لعملية التمثيل الغذائى وغيرها من الوظائف الحيوية، إضافة الى أنها تلوث مجرى الدم.

إن أخطر عاطفة - من وجهة النظر الصحية - هى الغضب الشديد الغير محكوم، والذى يحدث ضرراً لا حد له بالكبد. فالغضب يؤدي الى تكوين وفقدان مخزونات هائلة من الطاقات الحيوية، كما يتضح من حقيقة أن نوبات

الغضب تترك الشخص دائماً وقد استبد به شعور بالاستنزاف الجسمي والعقلي بمجرد إنقضاء لحظة الغضب.

أيضاً يعتبر الأسف والملاخوليا من الحالات الضارة كما أن الضجر ضياع لاحدود له للطاقة التي لا تنجز شيئاً على الاطلاق ولا تفعل غير أنها تخضع أهداف الانسان للغموض.. كما أن الضجر ينعكس على العجز عن اتخاذ القرار، وضعف الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، اضافة الى أنه يدمر تماما عنصر الانسجام فى الجسم والتنفس والمخ. وهذا يتضح من حقيقة أن اى شعور بالضجر يتسبب فى حدوث التنفس السريع واللاهث ويجمد الحجاب الحاجز ويقلل قدرته على التحرك. وهكذا يصبح الضجر واحداً من اصعب العواطف من ناحية التحكم فيه خصوصاً فى هذا العصر الحديث الذى يخضع الانسان فيه للمزيد من الضغط المزمن.

### المزج الخاطى للطعام :

إناتم مزج الطعام بطريقة خاطئة، فإنه يصبح ساماً ويدمر اجسامنا. وحتى بالنسبة لاكثر الأغذية طبيعية فإن الطعام يصبح عديم الفائدة من الناحية الغذائية ويصبح سميّ الهضم عندما يستهلك بعدم اهتمام بالقوانين الغذائية فى الطبيعة ومن ثم يكون المزج الجيد للطعام واحداً من اهم القواعد الغذائية الواجبة الاتباع لذلك يجب - عند اختيار الطعام - أن يكون من المنتجات التى تتميز بقدرتها على استخلاص الفوائد لمختلف الاعضاء الحيوية مثال الخضروات والفاواكه الطبيعية الطازجة (انظر مبحث الغذاء).

### التلوث البيئى :

إن التلوث البيئى للهواء ينتج عن الملوثات الصناعية المعاصرة مثال اول اوكسيد الكربون، والكبريت، وغيرهما من المواد الخارجة من عوادم المركبات، والفواضخ الصناعية. وعلى سبيل المثال فإن اول اوكسيد الكربون له تأثير هام على الصحة البشرية كما أنه قد يؤدى - بتركيزاته العالية - الى الوفاة. فعندما يقوم الجسم البشرى بامتصاص اول اوكسد الكربون فإنه يربط

نفسه بالاكسجين اكثر من انجذاب الاوكسجين الشديد الى الهيموجلوبين الذى يزيد بمعدل ٢٤٠ مرة عن الاوكسجين. وهكذا يقوم الهيموجلوبين بتوزيع اول اوكسيد الكربون بدلاً من الاوكسجين العادى من الرئيتين الى باقى خلايا الجسم مما يحرم الخلايا من الاوكسجين الذى تحتاج اليه فى عملية التنفس. وهكذا يؤدي إلى نقص مزمن للاوكسجين فى الدم، وفى سائر الأعضاء، وفى المخ بصفة اولية. ومالم يستطع الجسم تعويض ذلك بطرق مستمرة من التنقية الذاتية، فإن هذه الحالة قد تؤدي إلى الاصابة بالركود الدموى، والمرض، والموت السريع. ومن بين الظروف البيئية الأخرى التى تتسبب فى الركود الدموى يوجد الحرارة الشديدة أو البرد القارس، والنار، أو الرياح الشديدة، والرطوبة العالية.

### الإمساك الدائم :

يواجه القولون - طوال حدوث الإمساك - بامتصاص دائم للمواد التوكسينية المفرزة من الاوزموس عندما يتخثر بواسطة البراز المتأثر. ثم تنتقل السموم الناتجة من القولون المسمم الى جميع أجزاء الجسم كالقلب والمخ والكلى والكبد ومن ثم تشيخ هذه الأجهزة قبل الأوان. بسبب هذه المواد القذرة السمية فى اجسامنا والى تقتلنا ببطء.

والامساك الدائم يؤدي الى بلوغ الانسان الشيخوخة بسرعة نظراً لأن الجسم يتعفن ويتدمر من الداخل باتجاه الخارج.

### اختلال وظائف الأعضاء :

عندما تمرض أعضاء جسمنا فانها تفرز الفضلات السمية التى تسمم مجرى الدم بأكمله. ويكون الدم القريب جداً من العضو المريض هو أسوأ الكميات تعرضاً للأنى من الدم. وعندما تتدمر خلايا الدم تلك بسبب الفضلات السمية فانها تصبح ضعيفة للغاية وفارغة من الطاقة مما يحول دون أدائها لوظائفها الطبيعية.

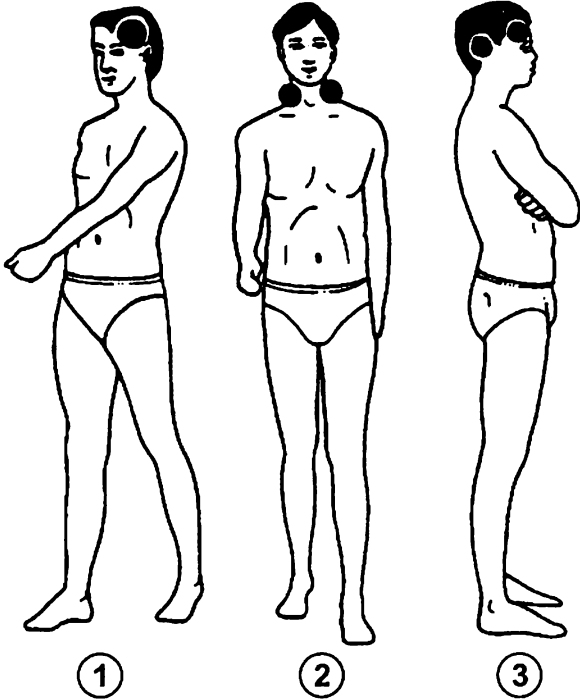
على أن هذه الخلايا الدموية المتدمرة تتراكم أحياناً حول الأعضاء أو تندفع

إلى سطح الجلد بواسطة النظام الدورى. ثم أن هذه الخلايا الدموية «المريضة» تتجمع كى يتكون منها فى النهاية ركود دموى يصبح تربة مناسبة لنمو الجراثيم والبكتيريا.

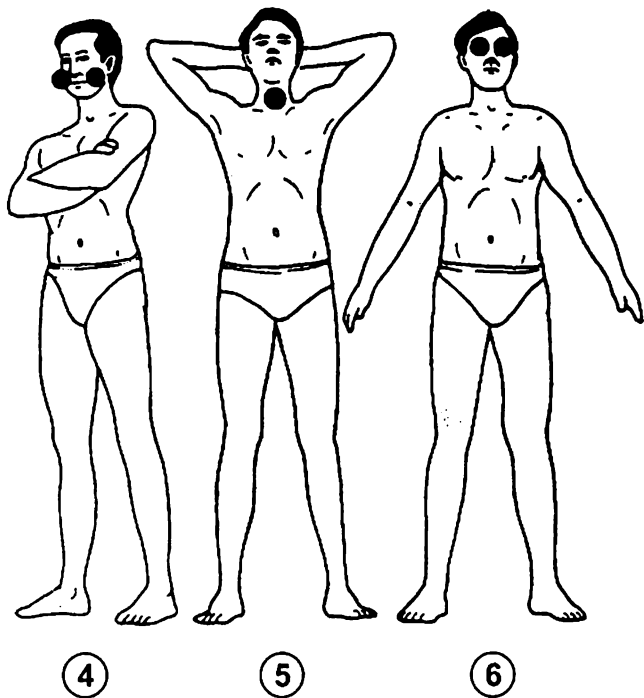
**السمنة :**

إن أسرع طريق إلى سرير المرض تمهده المعدة المتخمة بالطعام بشكل مزمن. فالنهم الى الطعام يلوث القناة الهضمية بأكملها بالفضلات السمية الناتجة عن التعفن والتخمر، ثم إن تلك التوكسينات تتسرب إلى مجرى الدم كى تلوث الجسم بأكمله.

المواقع التي تصاب غالباً في  
الحوادث والمعارك والمباريات الرياضية



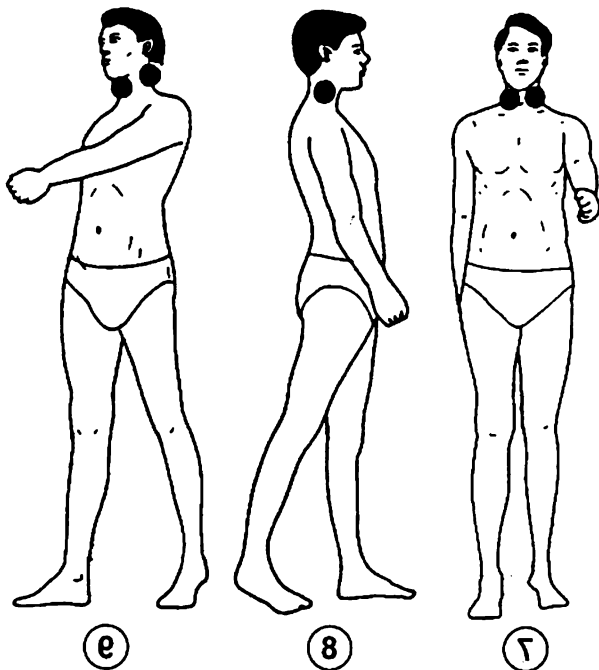
- ١- هذه نقطة يسهل حدوث الشروخ بها.
- ٢- هذه نقطة تحرك الرقبة، ويكون المصاب عاجزاً عن تحريك الرقبة.
- ٣- اذا حدثت اصابة في هذه النقطة فإن الشخص يسقط مغشياً عليه، كما أن الدم ينز من العينين.



٤- في هذه النقطة يصبح المصاب عاجزاً عن تحريك عضلات الكتف. فالنقطة اليسرى تضر الكتف الأيمن، بينما تضر النقطة اليمنى بالكتف الأيسر.

٥- عند هذه النقطة يصبح المصاب عاجزاً عن تحريك اليد إلى أعلى أو أن يتكلم بوضوح أو أن يأكل ويشرب بطريقة طبيعية.

٦- هذه النقطة تضر قناة الرئة وعندها يتعرض المصاب للإغماء.

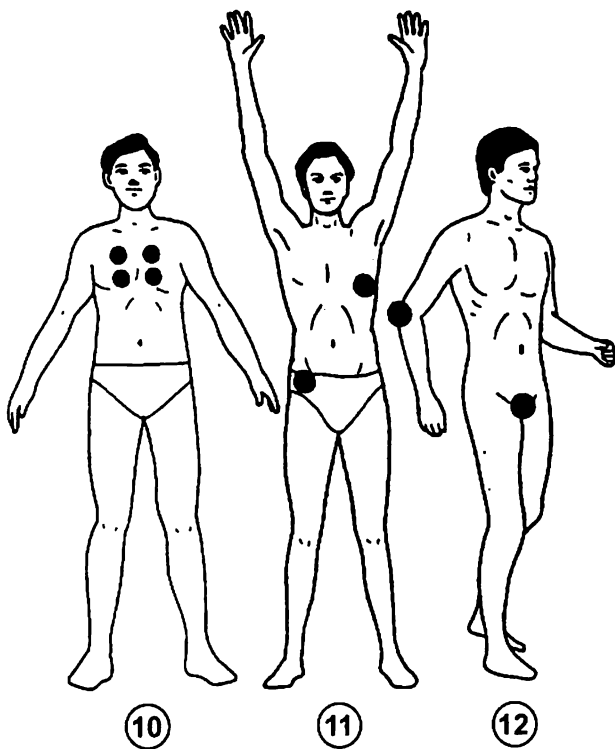


٧- هذه النقطة تضر عصابة المعدة.

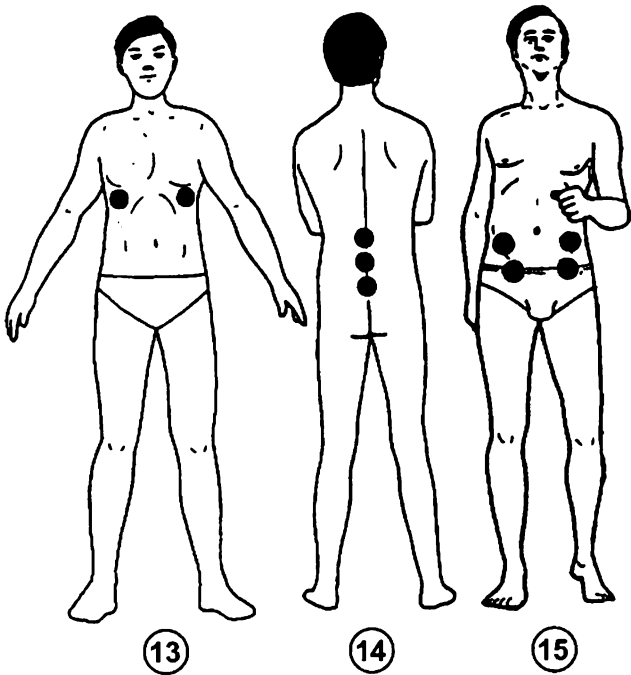
٨- هذه النقطة تضر بالزور، حيث يكون المصاب عاجزاً عن الأكل والشرب كما أن عصابة المعدة والدم لا تتدفقان بشكل مناسب مما يؤدي إلى الإغماء على المصاب.

٩- هذه هي النقطة النقطة التي يعاني المصاب عندها من قيء الدم.





- ١٠- هذه نقاط حول الصدر ويعانى المصاب معها من تنميل فى الاطراف.
- ١١- هذه هى النقطة التى يعانى المصاب معها من التنميل فى الجسم ويشكو من ارتفاع وانخفاض الحرارة والبرودة ويشعر بالوهن.
- ١٢- هاتان نقطتان مميتتان.

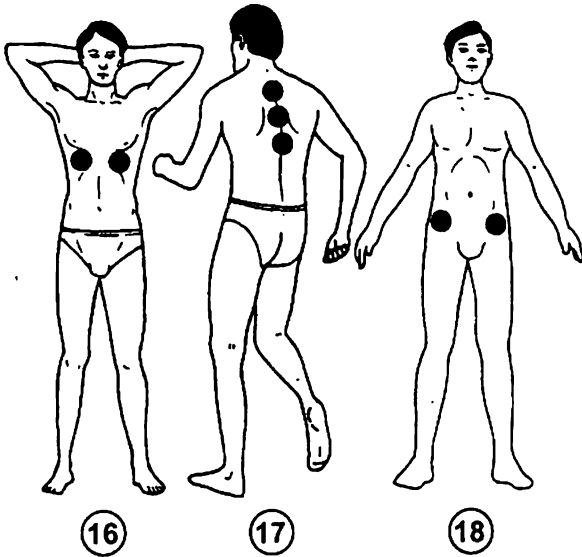


13

14

15

- ١٣- هاتان نقطتان يشكو معهما المصاب من ضعف بالاطراف. ويتعرض المصاب للشلل وقئ الدم كما يصبح المصاب شديد النحافة والشحوب بسرعة كبيرة.
- ١٤- هذه النقطة يصبح المصاب عندها عاجزاً عن التيقظ أو الوقوف بطريقة صحيحة.
- ١٥- هذه النقاط تحت الاضلاع، وعندها لا يملك المصاب القدرة على حمل الأشياء.

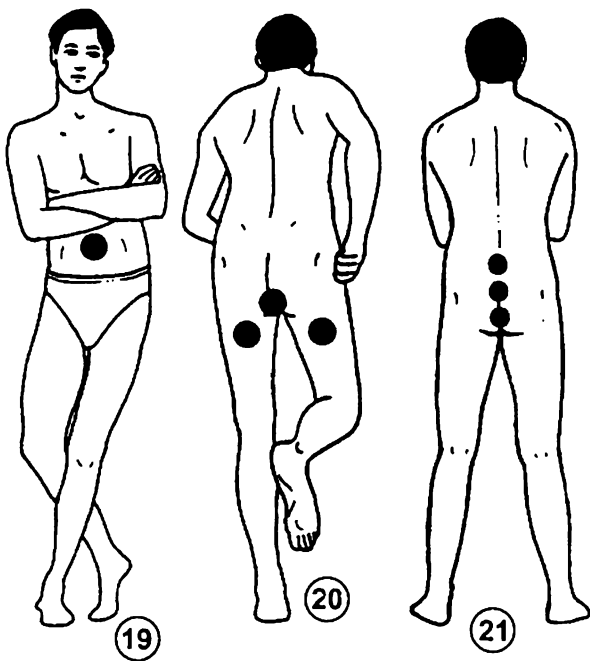


١٦- النقطة اليسرى مخصصة لاختزان الدم.

والنقطة اليمنى مخصصة لتحرك الدم الى خارج منطقة النقطة. وعندهما يكون المصاب عاجزاً عن اداء أية حركة جسمانية.

١٧- هذه النقاط تضر عظام الظهر، ويشعر المصاب بالدوار كما يحس بالام شديدة ويكون بلا قوة على الاطلاق.

١٨- هاتان نقطتان فى زاويتي البطن، وعندهما يكون المصاب عاجزاً عن الاكل والشرب.

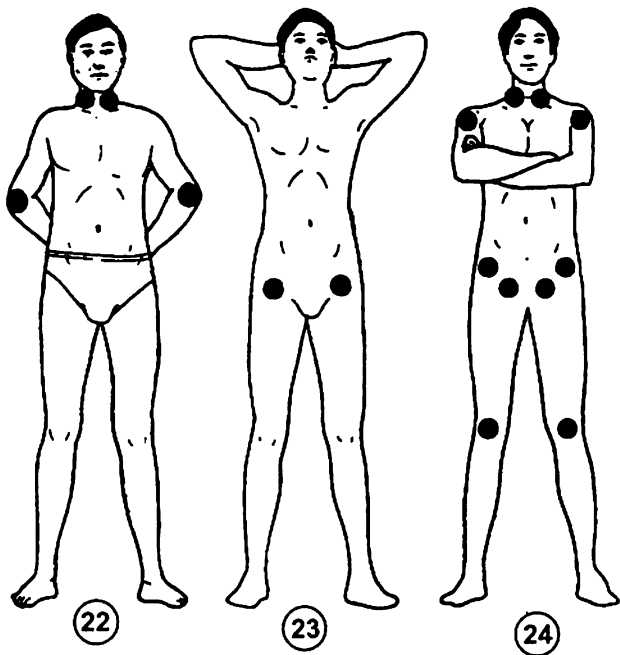


١٩- هذه نقطة الحبل السرى.

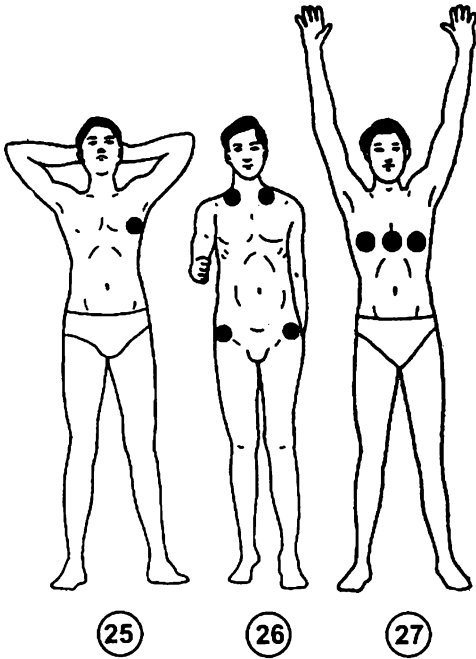
يشكو المصاب من العرق الغزير، وتكون اطرافه فاقدة الاحساس ويشكو من الآم فى المعدة والاسوأ من ذلك أنه يتقيأ، كما يتعرض لصعوبة فى التنفس.

٢٠- هذه هى النقاط المميتة.

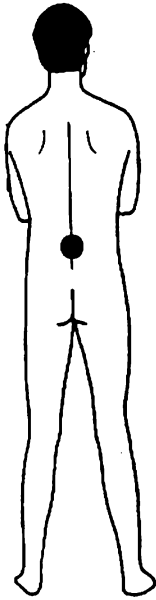
٢١- هذه نقاط يشكو المصاب معها من العجز عن الحركة، أو الوقوف، كما يحس بالآم فى المناطق المصابة.



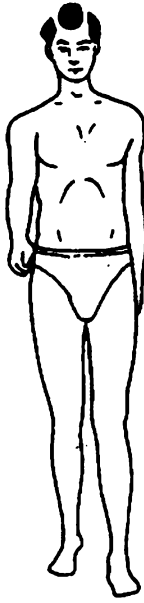
- ٢٢- هذه نقاط يعجز المصاب معها عن تحريك الذراعين.  
 ٢٣- هاتان نقطتان يعجز المصاب معهما عن تحريك القدمين.  
 ٢٤- هذه نقاط يعجز المصاب معها عن التحرك ويصرخ من الألم.



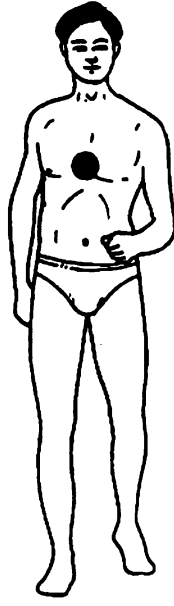
- ٢٥- هذه نقطة يشكو المصاب معها من السعال وقئ الدم، كما يشكو من ارتفاع وانخفاض البرودة والحرارة.
- ٢٦- هذه نقاط يعاني المصاب معها من تخدر الأطراف، والعجز عن الأكل والشرب، والشعور بالضيق، وعدم تذوق الطعام.
- ٢٧- هذه نقاط يشكو المصاب معها من السعال المستمر كما يعاني من الضعف الشديد.



28



29



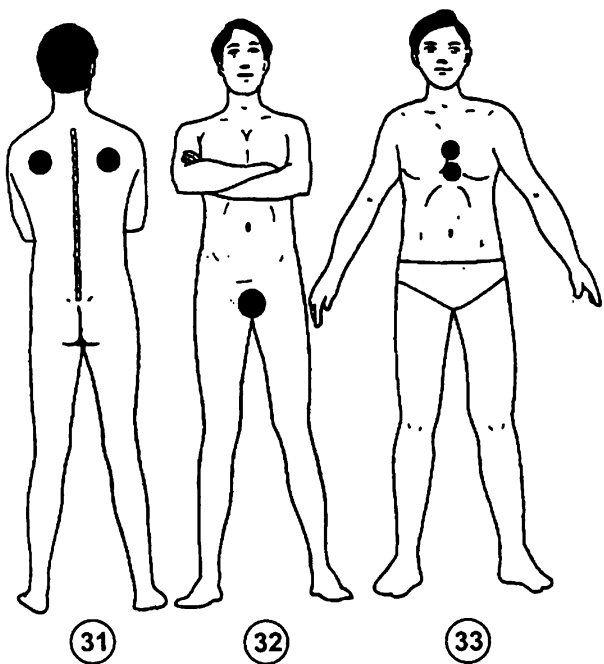
30

٢٨- هذه نقطة وخز لعلاج الكبد. والمصاب معها يشكو من وهن الاطراف.

٢٩- هذه نقطة وخز «شنتنج» Shenting، ومعها يشكو المصاب من آلام

فى القلب.

٣٠- هذه هى نقطة الوفاة.



31

32

33

- ٣١- هاتان نقطتا تحريك الذراعين.  
 يكون المصاب معهما عاجزاً عن تحريك الذراعين، ويشعر بالأم يشبه الام الروماتيزم.
- ٣٢- هذه نقطة حيوية. يعانى المصاب معها من الامسك كما يتبول دون توقف.
- ٣٣- هاتان نقطتا وسط القلب. يكون المصاب معهما عاجزاً عن الأكل والشرب.





## الفصل الرابع الغذاء والتغذية

إن الطعام والشراب يعتمدان على الحياة الغذائية. بين أن المرء يجب أن يدرك أن طبيعة المواد الغذائية قد تتعارض إحداها الأخرى. وعندما يستهلك المرء هذه المواد مع بعضها البعض دون تمييز، فإن الأعضاء الحيوية تخرج عن أداء مهامها بانسجام ومن ثم تحدث النتائج الوخيمة بسرعة. ولهذا يجب على أولئك الذين يرغبون تغذية أجسامهم أن يتجنبوا بحرص فعل كل ما من شأنه أن يحقق لهم الضرر.

وفى الطعام طاقات أربع هي الحار والدافئ والقاتر والبارد. فالاطعمة الحارة والدافئة تنتمى الى يانج yang بينما تنتمى الاطعمة الباردة والقاترة الى ين yin، وهكذا تتسبب اطعمة يانج yang (أى الاطعمة الحارة والدافئة) فى تنشيط وتوليد الحرارة بينما تتسبب اطعمة ين yin (أى الاطعمة الباردة والقاترة) فى تهدئة وتبريد الأعضاء.

على أن الصفات المميزة الخمس المتصلة بالأنشطة الأساسية الخمس هي الحلو (الأرض)، والمر (النار)، والحامض (الخشب)، واللادع (المعدن) والمالح (الماء) .. ولكل من هذه الصفات المميزة الخمس «قوة تجاذب طبيعية» فالطعام الحلو يؤثر فى الطحال/ البطن. والطعام المر ينتقل الى القلب/ الأمعاء الدقيقة، والاطعمة الحامضة تنجذب الى الكبد/ المرارة، والاطعمة اللادعة تتصف بانجذاب الى الرئتين/ الامعاء الغليظة، بينما تتصل الاطعمة المالحة بالكليتين/ المثانة.

وأما التأثيرات العلاجية لكل من الطاقات الأربع والصفات الخمس فهي كما يلي:

- اطعمة ين yin الفاترة والباردة تهدئ الأعضاء الحيوية. لذا يوصى بتناولها مع قائمة طعام فصل الصيف أو في الايام الشديدة الحرارة الى جانب مقاومة امراض يانج yang الحارة كالحمى وارتفاع ضغط الدم.

وتتضمن اطعمة ين yin فول الصويا، وأعواد البامبو، والبطيخ، واللفت الأبيض، والكرنب، والبازلاء، والقرع، والليمون.

- أما اغذية يانج yang الحارة فتتنشط الأعضاء الحيوية وتولد الحرارة ويوصى بتناولها خلال فصل الشتاء، والأيام الباردة الطقس كما في امراض ين الباردة كالأنيميا والرجفه والإعياء.

وتتضمن اغذية يانج yang لحوم الابقار والاغنام والدجاج وكذلك الكحوليات والمانجو وصلصة الفلفل.

- وأما اغذية «الارض» الحلوة فهي تشتت الطاقة الراكدة، وتقوى الدورة الدموية، وتغذى الطاقة الحيوية، وتريح المعدة. وهي تتكون من الذرة، والبازلاء، والتمر، والجنسج، وعرق السوس.

- والأغذية المرة (النارية) كالعشبة البطاطية تميل إلى تجفيف الدورة وتوازن الرطوبة الزائدة، وتليين الأحشاء.

- والاطعمة اللاذعة كالزيتون، والرمان، والمانجو اللاذعة، والتفاح الأخضر فتعمل إلى تبييس محتويات القناة الهضمية، وإيقاف الاسهال وعلاج تقلصات القولون.

- وأما الاطعمة «المائية» المالحة كالبيض، والسّمك المملح، والزيتون المخلل فتؤدي إلى تسهيل وترطيب الأنسجة وتسهل حركة الأحشاء.

- وأما الاطعمة «المعدنية» اللاذعة كالفجل، والجرجير، والفلفل الحار، والبصل الكبير، فانها تحيد وتشتت التوكسينات المتراكمة في الجسم.

على أن الاستهلاك المفرط لأى نوع بعينه من طاقة الطعام، كأن يتناول المرء كمية كبيرة من طعام يانج yang الدهنى «الحار» - على سبيل المثال - فإنه قد يؤدي إلى الاصابة بالحمى، أو حرقان القلب، والاحتقان، وغيرها من التأثيرات الضارة الناتجة عن ارتفاع طاقة الحرارة. ومع محاولة هذه «الطاقة الحرارية» الضارة فى الخروج من الجسم فقد تظهر الدمامل والخراريج. كما أن المزيد من الاطعمة اللاذعة قد يتسبب فى تعطيل العملية الهضمية، وإرباك المعدة مما قد ينتج عنه الاصابة بالتهابات البواسير. كما أن الاطعمة الطازجة، المتكاملة العناصر الغذائية، قد تصبح عديمة الفائدة من الناحية الغذائية اذا تم تناولها فى مجموعات غذائية مخلوطة قد تتدخل فى عملية الهضم ومن ثم تتسبب فى حدوث التعفن والتخمر وتعطيل عملية امتصاص الطعام الى جانب حدوث مشكلات الطاقة الداخلية.

وعند شراء الطعام يفضل اختيار المنتجات المحلية التى تكون طازجة وفى حالة جيدة مع وجود حيوية فى لحمها. وفى هذا الصدد نوصى دائماً بتناول الفواكه والخضروات والبقوليات والجوز والجنور الطازجة، فى حين أن تناول كميات كبيرة من لحوم الحيوانات المحلية كالبقر، والخنزير، والضأن، والأغذية البحرية يعتبر غير مأمونا وغير صحى ويتسبب فى الاصابة بعدد كبير من الأمراض فى المراحل المتأخرة من العمر. وهكذا تكون اللحوم المناسبة للتناول مفيدة للجسم اذا اكلت على اقل عدد ممكن من المرات. واما الحيوانات المختارة لأكل لحومها فيجب ان تكون من قطعان الحيوانات التى تترك لترعى فى الحقول والغابات كى تغذى نفسها بنفسها على الجوز والاوراق والتوت ولحاء الشجر والاعشاب البرية، وتلك الحيوانات أفضل من تلك التى تتغذى على اعلاف صناعية وغير طبيعية.

تناول طعامك على مهل ولا يزيد شبعك عن ٧٠ - ٨٠٪ وسوف تعيش عمراً مديداً وحياة مترعة بالصحة والعافية. امضغ الطعام جيداً قبل ابتلاعه

خصوصاً بالنسبة لمواد الكربوهيدرات التي تتطلب هضماً ذاتياً بواسطة إنزيم بتيالين القلوى الموجود فى لعاب الفم كما أنه يجب ابتلاع السوائل ببطء ...  
تجنب ان تكون الاطعمة أو المشهيات أو المشروبات مرتفعة الحرارة أو شديدة البرودة، لأن الحساء المفرط الحرارة يهيج طراوة الفم والمرئ مما يؤدي إلى اختفاء اللعاب وكذا موجات التقلص اللاارادى فى الأمعاء.

كذلك فمن أسوأ الاخطاء الهضمية شرب الماء المثلج أو السوائل الشديدة البرودة أثناء تناول الطعام، لأن السوائل الشديدة البرودة أو المثلجة إذا دخلت معدة مملوءة بالطعام فانها ستودى الى انغلاق القنوات الهضمية - بفعل التجمد - ومن ثم فتلك القنوات تمتص العصارات المعدية فى المعدة مما يساعد على حدوث التعفن والتخمر. ولذلك فعندما تعود درجة حرارة المعدة إلى طبيعتها يكون الوقت قد تأخر جداً كى تبدأ عملية الهضم العادية.

ومن الحقائق الثابتة أن أية مشروبات تؤخذ بكميات كبيرة مع اطعمة اخرى تؤدي الى تخفيف العصارة الهضمية ومن ثم الى تعطيل عملية الهضم.

#### الاضافات الغذائية :

تشير دراسات عديدة بأنه بالامكان الوقاية من الاصابة بالمرض من خلال الغذاء المناسب. ذلك أن الصحة الطيبة، والحياة المليئة بالنشاط، وتحقق الرضاء فى العمل، والاسرة، واوقات الفراغ .. تعتبر من بين الفوائد الممكن الحصول عليها من توفر الطعام الجيد، والتغذية الصحيحة، والرعاية الصحية.

وهكذا يعتبر تناول الاضافات الغذائية كما لو كان ملاً لفجوات متروكة فى عاداتنا الغذائية الخاطئة. فمع تلك الاضافات، قد نستطيع زيادة الفرص المتاحة لنا لتحقيق أفضل الحالات لصحتنا وحياتنا. وهكذا يوصى بتناول الاضافات الغذائية بهدف مواجهة بعض المشكلات الصحية ولإ نجاح أغراض العلاج بالحجامة الحديثة، كما يتضح من الجدول التالى:

المشكلات الصحية	الاضافات الغذائية
الأنيميا	الحديد فيتامين ب المركب مركب فيتامينات/ فيتامين جـ
التهابات المفاصل والروماتيزم	البرسيم الحجازي/ مركب فيتامينات/ فيتامين ب المركب/ بروتين سريع/ كالسيوم مغنسيوم.
السكر	مركب فيتامينات/ زنك ألياف
الاجهاد	فيتامين ب المركب/ برسيم حجازي، مركب فيتامينات فيتامين جـ / ٥٠٠ مجم/ بروتين سريع
السيدات المتناولات للدواء بكثرة	مركب فيتامينات/ فيتامين ب المركب
قرحة المعدة	بيتا كاروتين/ بروتين سريع/ فيتامين جـ / ١٠٠ مجم برسيم حجازي/ مركب فيتامينات
ارتفاع ضغط الدم و/ أو المشكلات القلبية	إي بي إية EPA/ لسيتين/ كالسيوم/ مغنسيوم/ فيتامين هـ ١٠٠ مجم و سلينيوم
الإمساك	مليينات عشبية/ خليط/ عصير أعشاب/ برسيم حجازي

المشكلات الصحية	الاضافات الغذائية
الربو	مركب فيتامينات/ فيتامين هـ/ ١٠٠ مجم وسليينيوم.
	فيتامين جـ/ ٥٠٠ مجم/ بيتاكاروتين/ بروتين سريع/ فيتامين ب مركب
الانهيار العصبي	فيتامين ب المركب/ فيتامين جـ/ ٥٠٠ مجم كالسيوم/ مغنسيوم
التجوفات	بيتا كاروتين/ زنك/ فيتامين جـ/ ٥٠٠مجم
السرطان	زنك كالسيوم/ مغنسيوم/ بيتا كاروتين/ فيتامين هـ/ ٤٠٠مجم فيتامين جـ/ ٥٠٠مجم
إنقطاع الطمث أو التوتر السابق للطمث	فيتامين ب مركب/ مركب فيتامينات كالسيوم/ مغنسيوم/ فيتامين هـ/ ٤٠٠مجم و سليينيوم/ زنك/ زيت زهرة الربيع

## ثلاثة أنماط رئيسية للعملية الغذائية :

هناك ثلاثة أنماط رئيسية للعملية الغذائية .. اولها النباتى، وثانيها اكل اللحوم، وثالثها الأكل المتوازن. ويمثل كل من نمطى النباتى وأكل اللحوم نسبة ٢٥٪ من اجمالى عدد السكان بينما تبقى نسبة ٥٠٪ فى نمط الأكل المتوازن. على أن هذه الأنماط الغذائية البشرية نشأت من تحول وقع فى حقبة ما قبل التاريخ لدى بعض الأجناس البشرية لدى تحولها من الفواكه والجوز الى غذاء اللحوم.

### النمط النباتى :

إن عمليات التمثيل الغذائى النباتية بطيئة التاكسد، لأنها تحرق السكريات والكربوهيدرات ببطء. وحيث أن الجسم يتوجب عليه أن يحرق السكريات لانتاج الطاقة الكافية لهضم اللحوم والدهون، فإن المواد البطيئة التاكسد يحدث لها ارتباك فى انحراق السكر بالسرعة الكافية لاتمام الهضم السليم للحوم والبيض والسّمك وغيرها من البروتينات الحيوانية المركزة. ولذلك تميل جرعات كبيرة من الأعذية البروتينية إلى جعل أفراد النمط النباتى يشعرون بالتعب والكسل بعد تناول الوجبات.

ومن الاختبارات السهلة التى يمكن إجراؤها لتحديد النمط الغذائى أن تجعل الشخص يأكل قطعة لحم أحمر كبيرة أو دجاجة كاملة ثم نراقب ما يشعر به بعد ذلك. فاذا تركت تلك الوجبة ذلك الشخص ضيق الصدر، مرتبك الأفكار، بليد الحس فهذا يعنى أن ذلك الشخص من النمط النباتى البطئ التاكسد. وفى هذه الحالة يجب عليه أن يحدد استهلاكه من المواد البروتينية والدهنية، وأن يتذوق تناول الخضروات، والفواكه، والكربوهيدرات فى ما يتناوله من وجبات. أما اذا كان تناول كمية كبيرة من البروتين الحيوانى المركز يؤدى إلى شعور المرء بالقوة، والحيوية، والنشاط العقلى، فمن المحتمل أن يكون ذلك الشخص من افراد النمط الغذائى الحيوانى السريع التاكسد.



## النمط الحيوانى :

إن النمط الغذائى الحيوانى يحرق السكريات والكربوهيدرات بسرعة كبيرة. ومن ثم يميل تناول كميات زائدة من السكريات أو النشويات الى جعل اولئك الأشخاص عصبيون ومتهيجون بسبب النشاط الزائد الى يتعرض له الجهاز العصبى لديهم.

على أن النمط السريع التأكسد يكتسب الطاقة من هضم كميات كبيرة من الدهون والبروتينات للحيوانية التى ترسل الى الكبد لتحويلها الى جلوكوجين فى مجرى الدم على هيئة جلوكولوز (وهو الشكل الوحيد للوقود الذى يستطيع الجسم حرقه) فى جرعات متدرجة القياس حسب احتياجات الجسم. وهذا هو سبب احتياج اصحاب التأكسد السريع الى موارد ثابتة من البروتين والدهون فى اغذيتهم، وأنهم يجب أن يحددوا استهلاكهم من السكريات والنشويات.

## الأكل المتوازن :

من حسن الحظ أن معظمنا هم من الأشخاص المتوازنو الغذاء والذين يستطيعون تناول كلا النوعين من الأغذية عندما يمزجان أحدهما بالآخر بشكل مناسب. فرغم أن قنواتنا الهضمية مصممة بطبيعتها للتعامل مع غذاء مكون من خضروات وفواكه، فان أنظمة الهضم فى أجسامنا كانت مقدره على انتاج الافرازات الهضمية التى تستطيع هضم اللحوم التى أصبحت جزءاً من الغذاء البشرى منذ فترة تتراوح بين ٥٠ : ١٠٠ الف عام مضت. فاذا كان تناول كميات ضخمة من البروتين الحيوانى لا يترك رازحاً تحت شعور من الارهاق والضييق، واذا كان تناول كميات زائدة من السكريات والنشويات لا يؤدى الى اصابتك بالتوتر العصبى، فمن المحتمل أن تكون من اصحاب التمثيل الغذائى المتوازن الذى لا يحتاج غير الاهتمام باختيار الغذاء الصحى من بين كلا النمطين والجمع بينهما بطريقة صحيحة بهدف استهلاكها.

## آلية الهضم :

من الأهمية بمكان فهم آليات الهضم كى نتتمكن من حل مشكلات الهضم، وكذلك لنستطيع التحكم الجيد فى فن الأكل الصحى. وهو ما سوف أتناوله بإيجاز بقدر الامكان.

والمراحل الاربع لعملية الهضم هى:

١- الفم

٢- المعدة

٣- الامعاء الدقيقة

٤- الامعاء الغليظة

(١) الفم : ويتم به دوران :

- الدور الميكانيكى .. (أو الكيمىائى) ..و.

- دور المضغ والبلع

- الدور الكيمىائى: حيث أن اللعاب يتكون من انزيم مهم يسمى البتيالين ptalyin والذى يقوم بتحويل السكر الى مالتوز. والمالتوز مادة سكرية مركبة تصاحب عملية الهضم حتى وصول الغذاء الى الامعاء. وعندما يتم مضغ المواد النشوية جيداً فانها تبدأ عملية التمثيل الغذائى عندما تمزج مع انزيم بتيالين. ثم إن هذه الكتلة من الطعام تتخذ شكلا كروياً كى يسهل بلعها.

## المعدة

### الدور الميكانيكى :

ويتمثل بصفة أساسية فى الحركة التمعجية للامعاء<sup>(١)</sup>. ذلك أن سلسلة من الانقباض والانبساط العضلى تحدث فى المعدة فتدفع الطعام الى خارج المعدة والى داخل الامعاء.

---

(١) التمعج هو الموجات المتعاقبة من التقلص اللارادى التى تحدث فى جدران الامعاء فتدفع محتوياتها الى الامام (المترجم).

## الدور الكيميائي

تفرز المعدة إفرازات هضمية (مثل حامض الهيدروكلوريك والميوسين) عند دخول البروتين إلى المعدة. كما أن إنزيم الببسين (وهو خميرة الهضم فى المعدة) يفرز من المعدة أيضاً. وعندما ينشط هذا الإنزيم من خلال الافرازات الحمضية فإنه يدفع البروتين إلى الببتونات (وهى مادة تنشأ عن البروتينات نتيجة الهضم) والدهون والتي تبدأ عملية التحلل المائى التى تستمر فى الأمعاء.

### الامعاء الدقيقة

الدور الميكانيكى : تمعجى

الدور الكيميائي :

يتكسر النشا - الذى تحول الآن الى مادة المالتوز - مكوناً الجلوكوز (أى السكر البسيط) بواسطة افرازات البنكرياس. كما يتكسر سكر اللبن (اللاكتوز) مكوناً الجلوكوز والجالكتوز. كما تتحول الدهون الى أحماض دهنية. وأما البروتينات فتتغير متحولة الى أحماض أمينية - فإذا سار كل شئ على ما يرام فى الامعاء الدقيقة، فعند هذه المرحلة تتحول المواد الغذائية (وهى الجلوكوز - الذى كان كربوهيدرات من قبل والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية) الى الدم ومن ثم تصبح قابلة للتمثيل الغذائى فى كافة أعضاء الجسم.

### الامعاء الغليظة

الفعل الميكانيكى : تمعجى

الدور الكيميائي :

ان البكتريا الموجودة فى الامعاء الغليظة تعمل من خلال التخمر - على فضلات النشا والسليولوز، ومن خلال التعفن على فضلات البروتين. وعند هذا المستوى يكون امتصاص العناصر الغذائية لايزال جارياً فى الدورة

الدموية (وهى ما تسمى بمرحلة التصفية) فى حين تتحول المادة الغير قابلة للتمثيل الغذائى الى مادة غائطية (برازية) ويتخلص منها الجسم من خلال فتحة الشرج. فاذا لم تفرغ تلك المادة الغائطية بسرعة فانها تنتج غازات.

**مبحث التغذية (علم مزج الطعام) :**

ان الانسان المعاصر، أو انسان اليوم، يأكل عدداً كبيراً من انواع الأطعمة المزوجة ببعضها البعض والتي تؤدى الى تزايد المشكلات المعدية والمعوية. وتلك المشكلات تنشأ بسبب إرباك الجهاز الهضمى ما يؤدى، فى اغلب الاحوال، الى الاصابة بعدد من الأمراض الاخرى.

### 1 - خلط الفواكة بالنشويات :

إن مادة الفركتوز - الموجودة فى الفواكه تحتاج الى وقت قصير فى المعدة ثم تهضم بشكل يكاد يكون كاملاً فى الامعاء. والنشا تبدأ عملية التمثيل الغذائى بالنسبة له فى الفم، حيث يقوم انزيم البتيالين - الموجود فى اللعاب - بتحويل النشا الى مالتوز. ويظل المالتوز بعض الوقت فى المعدة قبل أن يهضم بالكامل فى الامعاء الدقيقة. أما إنزيم الاميلاز - الذى يفرزه البنكرياس - فيعمل على المالتوز من أجل تحويله الى جلوكوز قبل أن يتم امتصاصه فى الدورة الدموية.

فاذا تم تناول الفاكهة مع النشويات فإنه تحدث التأثيرات التالية :

تقوم الحموضة الموجودة فى الفواكه بتدمير عنصر البتيالين الذى سيصبح غير قادر على إحداث تأثيراته على النشا. فبدلاً من أن يتجه مباشرة الى الامعاء الدقيقة فإن الفاكهة تحتاج الى بعض الوقت فى المعدة مع النشويات. وبسبب الحرارة والحموضة الموجودة فى المعدة، فإن السكر البسيط الموجود فى الفاكهة سيتعرض للتخمير. ثم يستمر تخمر الفاكهة فى الامعاء حاملة معها النشا. ويرغم وجود الأميلاز (وهو إنزيم آخر يفرزه البنكرياس) فان جزءاً فقط من النشا هو الذى سيتحول الى جلوكوز، فى حين يظل الباقي كى يتخمر فى القولون.

## النتائج :

أ- انتفاخ

ب- امتلاء البطن

ج- تهيج الأمعاء

د- إفساد فيتامينات الفواكه

هـ- إمساك

و- فضلات سمية تؤدي الى حدوث الركود الدموى.

## ٢- خلط الفواكه بالبروتين (اللحوم)

تحدث المرحلة الأولى لهضم البروتين فى المعدة، حيث يتكسر البروتين بواسطة إنزيم ببسين فى وجود حامض الهيدروكلوريك، وكلاهما تفرزهما المعدة. ومنذ لحظة مضغ الفواكه فى الفم تنشأ حموضة فى الفم وترتبط حالة إفراز الببسين ومن ثم لايتيسر انتاج الانزيم. وفى النهاية، وعندما يتم تناول الفواكه والبروتين معاً، فإن الفواكه تلتصق بالمعدة حيث تتخمر. وفى غياب الببسين لاتستطيع البروتينات إتمام عملية الهضم الطبيعية. وعندما تصل إلى الأمعاء الغليظة فانها تتعفن منتجة فضلات توكسينية يقوم الجسم بالتخلص منها. وهكذا، ولكى يستطيع الانسان تخفيف وزنه أو الحفاظ عليه، فانه يجب عليه الابتعاد عن تناول الكربوهيدرات الرديئة مع اللحم، لأن الجمع بين الفواكه والبروتينات يؤدي الى حدوث مشكلات هضمية وكذا مشكلات فى وزن الجسم.

## ٣- خلط النشا بالبروتينات :

عندما يتم تناول النشا مع البروتينات تحدث ردود فعل كيميائية منها ان إنزيم البتيالين - الضرورى لهضم النشا - يتحيد دوره بالبيئة الحمضية الناتجة عن المعدة (حامض الهيدروكلوريك) الذى يعتبر ضرورياً لمساعدة الببسين على هضم البروتين. وبنفس الطريقة يتأثر أيضاً انتاج الببسين

بالبيئة الحامضية الزائدة الى أنتجها إنزيم البتيالين. وهكذا تقوم البكتريا - الموجودة فى المعدة دائماً - بمهاجمة البروتين ومن ثم يبدأ تعفن يؤدي الى فقدان جدوى العناصر الغذائية الى حد كبير والى انتاج فضلات سمية وغازات كريهة. وهنا تلتقط الدورة الدموية التوكسينات من الكتلة الغذائية المتعفنه والمتخمرة مع مرورها البطئ فى الامعاء.

والنتائج الهضمية لهذه الحالة هى:

أ- ان تخمر النشا فى كل من المعدة والأمعاء يؤدي الى انتفاخ البطن.

ب- ان عملية التمثيل الغذائى للبروتينات تتم بشكل جزئى فقط، تاركة بقايا غذائية غير مهضومة.

ج- ان هذه الفضلات تتعفن فى الامعاء الغليظة.

د- ان التوكسينات تظهر فى مجرى الدم مسببه حدوث الصداع، والطفح الجلدى، والحساسية، والارتباك الهضمى، والمغص الحاد.

#### ٤- الألياف الغذائية :

الالياف الغذائية مواد موجودة فى الطعام وبصفة خاصة فى الخضروات، والفواكه، والبقوليات. وهذه الألياف تقوم بدور معوى هام، كما انها غنية بالفيتامينات وعناصر طغيفة لولا وجودها لحدثت أضرار عميقة. ذلك ان بعض الألياف تنشط افراز الاملاح الصفراوية التى تتحكم فى الدهون وتنظم انتقال الغذاء فى الأمعاء. كما انها تحدد الامتصاص الهضمى للدهون، ومن ثم تقلل من احتمالات الاصابة بتصلب الشرايين الى جانب انها تقلص فرص امتصاص الفضلات السمية، والمواد الكيمائية، والمواد المضافة فى مجرى الدم.

#### ٥- السكر (كربوهيدرات ردى)

يشير السكر احد الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن التى تؤدى الى الاصابة بأمراض الاوعية القلبية وغيرها من الأمراض. وينصح بتقليل كميات تناول

السكر أو عند الحاجة القسوى - استبداله بالسكريات الصناعية التى ليست لها أية قيمة غذائية. وفى هذا المقام ينصح باستخدام حبوب «أسبارتيم» Aspar-tame الذى يحمل الاسم التجارى «نوترا سويت» Nutrasweet لأنها خالية من السموم كما أنها أجيّزت رسمياً من قبل هيئة الأغذية بالولايات المتحدة الأمريكية.

#### ٦ - الفواكه :

يجب مراعاة تناول الفواكه وحدها تماماً فى الصباح وقبل عشرين دقيقة من تناول افطار مكون من مواد كربوهيدراتيه، وكذا فى المساء والليل. كذلك تجنب تناول الفواكه فى مالا يقل عن ساعتين أو ثلاث ساعات بعد تناول وجبة ثقيلة. ايضاً تجنب اكل البرتقال قبل الذهاب الى الفراش أو تناول وجبة مكونة من الفواكه فقط دون أن يكون معها شئ آخر. وإذا أمكن، يفضل اكل قشرة الفواكه (متى كانت مستساغة) الى جانب أنها تحتوى على بعض الفيتامينات والألياف المفيدة للقناة الهضمية.

#### ٧ - اللبن :

لاينصح بتناول اللبن أثناء الاكل لأنه غير صحى من الناحية الهضمية. فاللبن يستطيع النفاذ الى المعدة والتخثر بداخلها. كما أن خثارة اللبن تغلف جزئيات الطعام الموجودة فى المعدة مكونة درعاً واقياً ضد الافرازات الهضمية مما يعوق العملية الهضمية. كما أنه يحتمل أن يؤدي تناول اللبن مع الأكل الى حدوث مشكلات هضمية. وعلى أية حال فان اوقات تناول اللبن هو بعد ساعتين تقريباً من تناول الطعام. هذا، ويوصى بتناول اللبن الخالى من الدسم لاغراض تخفيف الوزن.

#### غسيل الفواكه والخضروات :

إستخدام منظفاً سائلاً على أن يكون غير سمى، وغير مهيج، وخالى من الفوسفات، وعضوية ١٠٠٪، ومتحلل من الناحية البيولوجية، وليس صابوناً.

أو من المواد المنظفة. يجب أن تكون المادة المنظفة بها مادة pH بمعدل ٦.٥ في مستوى الجلد البشرى ولا تعوق تكون البكتريا.  
**الطريقة :**

اغمر الفواكه أو الخضسر فى الماء، ثم انقعها فى الماء لمدة تتراوح بين ١٠:٥ دقائق اذا أمكن، ثم انقعها فى الماء مرة أخرى قبل أكلها طازجة أو قبل طبخها.





## الفصل الخامس العلاجات المقترحة لبعض الامراض الخطيرة والشائعة

### السرطان :

تظهر آخر اكتشافات البروفيسور الألماني «وراتباى» حول خلايا السرطان انه عندما تكون الخلايا الصحيحة فى وضع يستحيل معه عليها أن تتنفس بشكل طبيعى (التنفس الخلوى) فانها تدخل إلى حالة من التخمر، ومن ثم تصبح خلايا سرطانية بالفعل.

ووفقاً لما قال به الطب العلاجى وكذا ممارسوا الطب الغربيين، فان السرطان يحدث عندما تصبح كتلة خلايا فى مختلف الأنسجة سمية أو خالية من التغذية العضوية ومن ثم لا تستطيع التنفس على الوجه الصحيح، حتى انها تفقد القدرة على القضاء على الفضلات وامتصاص العناصر الغذائية. وهكذا فهى بالفعل «تتخمر» فى فضلاتها الخاصة بها وتحول الى أورام سرطانية. على أن هذه الحالة تحدث بسبب عدد من العوامل:

فالسبب الرئيسى هو تناول الغذاء الفقير بشكل مزمن، وكذا المبالغة فى تناول اللحوم المطبوخة، والبيض، والنشا المصفى، والسكر، والاطعمة الطازجة المنخفضة الإنزيمات والعناصر الغذائية العضوية.

والسبب الثانى هو عدم كفاية دورة المواد المستخلصة والطاقة بسبب قلة التدريبات الرياضية والتنفس الضحل.

أيضاً يلعب الضيق والاحباط المزمين دوراً من خلايا تسميم مجرى الدم

بالفضلات السمية لردود فعل الادرينالين وغيره من ردود الفعل الناجمة عن «قاتل أو إهرب» .

على أن الخطوات الاولى الواجب اتخاذها فى هذا العلاج هى التخلص من السموم، أو الصوم، أو التهيج القلولى. كما يجب أن يضم الطعام فواكه طازجة، وخضروات طازجة أو عصائرها. وأن يكون الطعام خالياً من البروتين الحيوانى .. وباختصار، فإن تناول وجبة كاملة لانسان نباتى يصبح أمراً لازماً. وهذا يعنى عدم ضرورة وجود السكر (وبالامكان حبوب السكر الطبي انا كان المرء محبباً للحلويات)، والملح قليل، مع عدم التدخين أو الكحوليات أو الانفعالات أو السهر الى ساعات متأخرة من الليل، وايضا مع عدم الممارسة الجنسية إن أمكن.

ولقد تثبت ان اجراء الحجامة الحديثة بين الحين والآخر سيكون مفيداً جداً فى تمرير العناصر الغذائية الى الخلايا والأنسجة حاملة منها كميات وفيرة من الطاقة كما أن تدريبات التنفس جيدة للغاية فى جلب المزيد من الاوكسجين الى جميع خلايا الجسم.

### العلاج :

١- أسلوب حياتى صحى

٢- غذاء نباتى

٣- نظرة عقلية ايجابية

٤- بيئة حياتيه نظيفة وصحية.

٥- تدريبات رياضية متجزئة بصفه يومية.

وبالامكان اجراء الحجامة الحديثة على مراحل لتخليص الجسم من الفضلات السمية، ولتنشيط آليات الجسم كى يساعد الجسم نفسه. وفى حالة علاج الشخص بالعلاج الاشعاعى والكيمائى فان الفضلات السمية تصبغ وفيرة. فاذا لم يتم التخلص من تلك الفضلات بالسرعة اللازمة فإنها تؤدى الى

حدوث تدفق كامل للطاقة والسوائل في الجسم مسببة حدوث ضعف وعجز شديدين.

والحجامة الحديثة اجراء وقائى اكثر من كونه علاجاً خصوصاً عندما يحدث تدمير خطير للأعضاء الحيوية. وعلى أية حال فهي تجعل المريض اكثر راحة ومن ثم فهي جديرة بالتجربة خصوصاً فيما يتعلق بتخفيف الآلام والاحتقانات.

### الأطعمة الموصى بتناولها :

عصير الجزر الذى يعتبر أفضل عصير خضروات لتخليص الأنسجة من المواد السمية. وهو يجعل مجرى الدم قلوياً نظراً لأنه فى مثل هذه الحالات يكون حامضياً. وعصير الجزر الطازج يقدم كميات وافية من الفيتامينات القابلة للتمائل، ومن المعادن، والإنزيمات للخلايا المريضة ومن ثم يقدم لها الطاقة التى تحتاجها للتخلص من الفضلات وبناء الخلايا من جديد.

ولقد استطاع «چاى كيردسين» أن يعالج نفسه حتى الشفاء من سرطان المثانة عندما كان فى سن الخامسة والعشرين وذلك باستخدام عصير الجزر والتفاح.

أما العنب الطازج، وخصوصاً النوع الأسود منه، فيعتبر طعاماً ممتازاً مضاداً للسرطان عندما يؤخذ لفترات طويلة. فالعنب يخلص جميع الأنسجة والأعضاء من السموم ويستعيد للخلايا المدمرة وحدتها العضوية.

فى عام ١٩٢٥ استطاعت مواطنة من جنوب افريقيا تدعى «چوهانا براندت» أن تعالج نفسها من السرطان بتناول وجبات كاملة من العنب ثم كتبت حول هذا الموضوع كتاباً بعنوان «العلاج بالعنب»، وأوصت بتناول كمية من العنب الاسود تتراوح بين رطلين واربعة ارطال يومياً ولدة تتراوح بين اسبوع وشهر واحد أو اكثر، مع مراعاة مضغ الجلد والبذور أيضاً.

كما ثبت أن عصير الكرنب الطازج له تأثير فى علاج القرحة الشديدة فى

المعدة وفى الاثنا عشر وفى الامعاء. كما أنه علاج فعال لسرطانى المعدة والقناة المعوية. واذا اضيفت تركيبات عالية من الكلورين العضوى والكبريت الى الكربن الخام فانه ينظف الإفرازات المخاطية من المعدة والقناة المعوية حيث تتكون الاورام السرطانية فى اغلب الاحوال. لذلك يوصى عموماً بتناول عصير الكربن وثمانى اوقيات من عصير الجزر الطازج على هيئة أربع اوقيات من عصير الكربن وثمانى اوقيات من عصير الجزر وبعده ثلاث مرات يومياً. أيضاً يعتبر عصير البنجر الطازج من المواد العالية الفعالية كعلاج لتسمم الكبد ومنظف للدم. وفى حالات الاصابة بالسرطان يستطيع عصير البنجر تصفية مجرى الدم حتى يستطيع الدم أن يؤدي دوره فى التخلص من تسمم الجسم وتوصيل العناصر الغذائية الى الخلايا المدمرة. ومع تصفية الكبد من السموم فانه يستطيع إنتاج دم نظيف، يقوم الكبد بتصفيته. كما اشير فى حالات سرطان الكبد أن تناول ثمانى اوقيات من عصير البنجر النقى مرتين يومياً وست اوقيات من عصير الجزر الطازج ثلاث مرات يومياً أظهرت نتائج مؤثرة. كما ثبت ان تعاطى الحبوب والبللورات الجافه من عصير البنجر النقى يعتبر جيداً جداً فى هذا المجال.

اما الأعشاب كجذور الأرقطيون<sup>(١)</sup>، وعشب الحمأض، والرواند<sup>(٢)</sup>، ولحاء شجرة الدردار، فهى تخفف الآلام وتؤدي الى تراجع الخلايا السرطانية، وتسيطر على النزيف الدموى، وتدمر أنسجة الأورام، وتعيد إلى الإنسان نظرتة العقلانية الى الامور، وتعيد إلى الوظائف الفسيولوجية حيويتها. على أن مادة (PSP Polysaccharide Peptide) بيتيد السكر العُداى فهى مادة ذات تأثير علاجى مدهش ضد السرطان.

كما أن مادة الجندورما (لنجزاي) Lingzhi فهى منظفة للدم وتزود الخلايا بالاكسجين. وقد عرف عنها قدرتها على إشفاء بعض أنواع السرطان.

(١) الأرقطيون: ثبات شائك من الفصيلة المركبة. (المترجم)

(٢) الراوند: من الفصيلة البولباطية (المترجم)

## الاطعمة المحظورة :

جميع المنتجات الحيوانية وخصوصاً البروتينات والدهون. وأيضاً يحظر تناول اللحم المطبوخ، والدهون، واللبن، والسّمك، والبيض الذى يمكن تناوله فقط عندما لا يزال «صفارته» فى حالة سائلة، وهو ما سمح به بعض الباحثين. كذلك يحظر تناول الكحوليات، أو أى من أنواع التدخين، أو السكر، أو أى من الزيوت الحيوانية.

## الصداع :

هناك أنواع كثيرة من الصداع، بيد أن أكثرها يحدث بسبب ارتفاع ضغط فى الانابيب الشعرية الدقيقة للمخ، وهو الضغط الذى يحدث بسبب عدم نقاوة تتكون فى مجرى الدم.

## العلاج :

الحجامة الحديثة، نقاط «أه شاي» Ah Shi على نقطة الألم. (وهى فعالة جداً فى علاج الصداع) الى جانب نقاط الحجامة التالية:

(<sup>1</sup>)Duzo, Du14, LI4, LIv3 and GB6

## الاعذية الموصى بتناولها :

- الأعشاب المنظفة للدم
- السبانخ طازجة أو عصير
- اللىستين (لأنه يخلص الأوردة من الكولسترول)
- عصير الجزر مع البنجر، والخيار (لأنها تكسر البللورات الحمضية).
- الثوم (لأنه أفضل منظف طبيعى للدم).

## الأطعمة المحظورة :

النشا والسكر المصفى، والبيض المطبوخ، واللحوم والدهون المطبوخة

واللبن المبستر

(1) طالع المعنى والمقصود بهذه الرموز على الصفحات التالية. (المترجم)

## ارتفاع ضغط الدم :

وهو ينتج عن الانفعال، والعوامل النفسية، واثارة مختلف المراكز العصبية بسبب فقر التغذية. كما يحدث تراكم الفضلات السمية ونقص العناصر القلوية العضوية. ولذلك فإن حالات الارتفاع الشديد لضغط الدم وردود الفعل العنيفة الناتجة عنه يمكن علاجها بسرعة بواسطة الحجامة الحديثة، الى جانب جرعات من فيتامين ب/٢ (نياسين) وفيتامين ب/٦ (بيريدوكسين).

## العلاج :

الحجامة الحديثة على النقاط

Du20, Du14 +2,LI11, UB18,23,31,40 and LIV2,3

## الأغذية الموصى بتناولها

- جوز البيكان، وهو مصدر وفير لمادة بيريدوكسين العضوية التي تحتاج اليها الأعصاب للاستفادة من الحامض.
- الخميرة، لأنها توفر جميع احتياجاته فيتامين ب الهامة على شكل عضوى. كما ان الخميرة النشيطة المنابة فى الماء الدافئ توفر مصدراً قوياً لعناصر «ب» الغذائية.
- الليستين (اللبنة الاساسية لبناء أنسجة المخ والأعصاب). ومادة الليستين العضوية توجد فى فول الصويا وفى صفار البيض.
- زيت القمح (وهو أفضل مصدر طبيعى لفيتامين هـ العضوى الضرورى لضمان قيام الجهاز العصبى بوظيفته بالشكل الامثل، الى جانب انه يغذى الأعصاب ويصلحها كما انه يزيد كمية الاوكسجين فى الأعصاب).
- عصائر الجزر مع البنجر والخيار- والتي تدعم قلوبات الكليتين والدم وبذلك يقلل من ارتفاع الحموضة التي تعتبر ايضاً أحد العناصر المسببة لارتفاع ضغط الدم. كما أن تلك العناصر توفر المعادن العضوية والأنزيمات النشيطة التي تنشط وظائف الاعصاب.

## الاطعمة المحظورة :

- اصناف الفلفل الحار، وجميع انواع اللحوم المطبوخة خصوصاً لحم الخنزير.

- جميع انواع الاطعمة المحفوظة والمعلبة.

- القهوة والشاي

- السكر المصفى، خصوصاً المشروبات السكرية المنعشة، والكحوليات.

## آلام الأعصاب :

وهى الآلام الشديدة والمتقطعة التى تصيب الاعصاب خصوصاً فى الوجه والراس. وهذا الالم الحاد الذى يصيب الأعصاب وما حولها ينتج عن ارتفاع الحموضة وفقد التغذية. وفى أغلب الاحوال تلتهب تلك الأعصاب وقد تتدمر.  
العلاج :

الحجامة الحديثة: نقاط «أه شاي»، ونقاط الالتهاب الخفيف فى منطقة الالم، الى جانب نقاط الوخز التالية:

LI4, Du20, ST2, Su14, BL10.

## الاطعمة الموصى بتناولها :

- اللىستين (لأنه يعتبر اللبنة الاساسية فى تغذية واصلاح الاعصاب المتضررة).

زيت القمح (لأنه مصدر وفير من فيتامين هـ العضوى الذى يغذى ويقوى الأعصاب ويزيد من كمية الاوكسجين فى الأعصاب. وقد تؤخذ منه ملعقة واحدة بعد الافطار، وملعقة اخرى بعد العشاء).

- جوز البيكان (لأنه يزود الجسم بالبيريديوكسين العضوى الذى تحتاجه الأعصاب للاستفادة من الأحماض الأمينية).

- عصير الجزر مع الكرفس (لأنه غنى بالصوديوم العضوى والمغنسيوم والحديد التى تساعد على استعادة عنصر pH فى الدم، وهكذا تقلل من الحموضة وتزيد من تغذية الأعصاب).



- أطعمة أخرى مفيدة كالسبانخ الطازج، والبقدونس، والقمح والمولاس،  
والخميرة النشيطة (التي يجب تناولها فى ماء دافئ وعلى الريق).  
الأطعمة المحظورة :

اللحوم الدهنية المطبوخة، والنشا والسكر المصفى، والملح، والفلفل الحار.  
الالتهابات العصبية :

وهى آلام حادة تنتج عن تكوين بللورات حامض اليوريك فى العضلات  
ومن ثم تضغط على الاطراف العصبية. ويعتبر تناول اللحوم المطبوخة بشكل  
مفرط هو أحد الاسباب الغذائية الرئيسية المؤدية الى ارتفاع نسبة حامض  
اليوريك فى الدم.

العلاج :

الحجامة الحديثة: نقاط أه شاي، ومناطق الالتهاب الخفيف فى مناطق  
عضلية معينة الى جانب النقاط لتاليه :

GB34, BL10, DU14, BL24, Ren4.

الأطعمة الموصى بتناولها

- عصير الجزر مع البنجر والخيار (وهو خليط قلوبى من العصائر  
الطازجة المفيدة للجهاز العصبى بصفة خاصة، نظراً لأنه يحتوى على معادن  
عضوية ضرورية لاصلاح الاعصاب وصيانتها) ويمكن تناول كمية حوالى  
نصف لتر يومياً ٠ ثم تسع ثم خمس أوقيات ثم اوقيتان بالتدرج). - الليمون  
الخام المخفف بالماء الدافئ يعتبر عامل قلوبى ممتاز لجميع الأغراض وطارد  
للمخاط، لكن عندما يؤخذ بدون سكر، رغم أنه حامضى فى حالته الطبيعية.  
كما أن عصير الليمون له إمكانات قلوبية قوية فى كل من المعدة ومجرى الدم.

الأطعمة المحظورة

- الخل (باستثناء خل سيدر التفاح)

- النشا والسكر المصفى، واللحوم المطبوخة، والبيض.

## الاوردة الدوائية

تحدث هذه الحالة بسبب فضلات الكالسيوم غير العضوى، والكولسترول، والعناصر غير العضوية فى جدران الاوردة، مما يؤدي الى انسدادها وانتفاخها الى الخارج من خلال الجلد. ومن بين الاطعمة المسببة للاصابة بهذه الحالة يوجد السكر والنشا المصفى. كما ان فساد صمامات الاوردة قد يؤدي الى زيادة الضغط فى الاوردة.

### العلاج

الحجامة الحديثة: تعقب الاوردة المصابة لتحديد مكان النقاط التى بها الانسداد. ومن نقاط العلاج:

Du20, LI4, LI4, Lu8, St40, ST41

### الاطعمة الموصى بتناولها

- السبانخ الخام (لانهما تزيل التسمم من وتنشط أسفل المعدة حتى تتخفف الفضلات بدلا من تراكمها مما يؤدي الى تلوث مجرى الدم. كما انه يبني الدم ويوازن بين عناصره)

- الثوم الخام (لانه يطرد فضلات الكالسيوم غير العضوية والكولسترول التى تؤدى الى حدوث دوالى الاوردة).

- عصير البقدونس (لان البقدونس الخام يعتبر واحداً من اوفر عصائر الخضروات تنشيطا للتمثيل الغذائى للاوكسجين، كما انه ينظف الدم، ويطرد الفضلات الملتصقة بالاوردة، ويحافظ على لدونة الاوعية الدموية خصوصاً الشعيرات الدقيقة - كما انه قوى بحيث يصعب تناوله وحده، ولذلك ينصح بخلطة بكمية تتراوح بين ٤ الى ١٢ اوقيه من الجزر او اخذه على حالته الخام.

### اطعمة اخرى مفيدة

الخس، العنب الاسود، التين الاسود - اللىستين.

### الاطعمة المحظورة :

اللبن المبستر، السكر والنشا المصفى، البيض المطبوخ، اللحوم والدهون.

## الإجهاد

إن الأحساس المزمن بالاجهاد يعتبر اشارة الى أن «بطاريات» الجسم قد ضعفت، وأن مقاومة الجسم انخفضت. ويعتبر هذا بمثابة انذار الى أن المرض قد يدق الابواب فى أى وقت. وهذا يرجع أساساً الى ضعف خطير فى الانزيمات النشيطة فى الغذاء، وبأن هناك وفرة زائدة من الطعام وفى الاطعمة الزائدة الطبخ بمخاليط لا مثل لها. وهذه الوجبات التى أصبحت أحد أنماط العصير الحاضر تؤدى الى إخلاء الخلايا من الغذاء والطاقة، مما يساعد الفضلات على التكون والتراكم فى الانسجة. وفى النهاية يصبح الجسم عاجزاً عن النشاط وتوجيه الطاقة الى العمل وهكذا فإن كل الطاقة المتوفرة تستخدم فقط للحفاظ على حياة الجسم.

## العلاج

الحجامة الحديثة .. النقاط :

Du20, BI25, SJ6, BL20, BL21, ST36, Sp21,

وكذا نقاط أه شاي Ah Shi (وكلاهما على خطى وخز BL) مع تدريبات

كل يوم بعد يوم

الاطعمة الموصى بتناولها

- جوز البيكان (فيتامين ب ٦) (لأنه مصدر وفير جداً للبيريدوكسين العضوى الضرورى لجميع الوظائف العصبية، كما أنه يلعب دوراً رئيسياً فى الاستفادة بالأحماض الأمينية الناتجة من البروتينات المستهلكة).

وحيث أن جميع الوظائف الحيوية يتحكم فيها الجهاز العصبى، فإن جوز البيكان يقدم العنصر الذى تقدمه الأعصاب من أجل تحويل المواد الغذائية الى طاقة وظيفية لتنظيم وظائف الجسم.

- الجزر، والبنجر، والخيار (على هيئة عصير أو طازجة).

- السبانخ الطازجة، وصفار البيض الطازج، والخميرة النشيطة، والمولاس،

وزيت القمح، وفول الصويا، والليستين.

## الاطعمة المحظورة

الاطعمة المصنّعة، والمحفوظة، والمعلبة.

### مرض القلب

تعتبر معظم امراض القلب، بصفة اساسية، نتيجة لوجود التلوثات السمية التى تسد الاوعية الدموية، إذ ان ذلك يضعف عضلات القلب وصمامات الاوكسجين ويضيف عبئاً رهيباً الى القلب الذى يضطر الى ضخ الدم بصعوبة أشق من الشكل الطبيعى وذلك من اجل دفع الدم خلال مجرى دموى مسدود.

فالقلب السليم يضخ حوالى ثلاثة آلاف جالون من الدم كل اربع وعشرين ساعة أما القلب الواقع تحت إرهاب النظام الدموى المسدود فيضطر الى ضخ خمسة وعشرين الف جالون كل اربع وعشرين ساعة لا لشئ الا لمجرد الحفاظ على دورة دموية كافية.

ومن الواضح ان هذه الزيادة فى عمل القلب والتى تصل الى ثمانية اضعاف القلب الطبيعى سوف تؤدى بسرعة الى ارهاق القلب ومرضه. على ان المصدر الأساسى لتلوثات ورواسب الدم - والتى تؤدى الى مرض القلب - هو تناول اطعمة تتكون كلياً من طعام غير طبيعى مطبوخ واسلوب حياة خالٍ من الممارسات الطبيعية.

### العلاج

الحجامة الحديثة: نقاط أه شأى حول القلب ونقاط:

BL15, BL14, KI25, LR13, Ren17, P6, HT8

وهذه النقاط تضمن تخفيفاً سريعاً للالام خصوصاً فى مرض الذبحة الصدرية، مع تغيير اسلوب الحياة، وأخذ المزيد من الراحة، وعدم التوتر، والنوم المبكر، والتدريبات الرياضية مرتان فى الاسبوع.

### الاطعمة الموصى بتناولها

- الجزر، الكرفس، البقدونس، السبانخ (طازجاً أو عصيراً) لأنها اطعمة

غنية بالبوتاسيوم، وتستعيد عنصر pH فى الدم، وتساعد على إزالة الرواسب من الاوعية الدموية، وتبنى البلازما القوية وخصوصاً الهيموجلوبين.

- الجزر مع البنجر والخيار (طازجاً أو عصيراً) لأنها تطرد البللورات من الكليتين وتساعدهما على تنظيف الدم بطريقة اكثر كفاءة، وبذلك تزيل التلوثات التى قد تتراكم كى تتسبب فى الاصابة بمرض القلب.

- العنب وخصوصاً الاسود منه لما له من تأثير مباشر على عضلات وصمامات القلب، كما أنه ينقى ويوازن الدم.

- زيت القمح والثوم الطازج لأنهما ينشطان وصول الاوكسجين الى الدم.

- جوز البيكان، لأن البيكان الطازج يساعد على اعادة بناء الخلايا المدمرة

فى القلوب المريضة.

**أطعمة اخرى مفيدة**

- السبانخ الطازجة، الكرنب، الموز الناضج، بذور القمح، الليسيتين بذور

عباد الشمس، والثوم الطازج.

**الأطعمة المحظورة:**

النشا المصفى، الخبز الأبيض، الفطائر المسكرة، القهوة، الكحوليات،

السكر المصفى، المشروبات الغازية المسكرة، البيض المطبوخ، اللبن المبستر،

الوجبات الدسمة المطبوخة والملح، اى من أشكال التدخين.

**التهاب المفاصل**

ينتج عن ترسبات الكالسيوم غير العضوية فى غضروف المفاصل، حيث

يتكون فيها فى النهاية «شوكات» تحدث الماً شديداً وتحد من حركة المفاصل.

وهذه الترسبات تحدث بسبب الهضم غير الكامل للطعام وتراكم الفضلات

السمية على امتداد جهاز المفاصل. والجسم يدفع بهذه المعادن غير العضوية

الى المفاصل حيث لا تستطيع تلويث مجرى الدم. على أن تناول المفرط

للنشا المركز والسكر والكثير من اللحم المطبوخ يعتبر من العوامل الرئيسية

لحدوث هذه المشكلات.

## العلاج

الحجامة الحديثة .. نقطتى أه شاي Ah Shi حول المفاصل المصابة وكذا نقاط :

Sp21, GB34, ST36, Sp6, L1V31, Du2, Ren4.

- التدريبات الرياضية مرتان فى الاسبوع

### الاطعمة الموصى بتناولها

- الكرفس (طازجاً أو على هيئة عصير) لأنه غنى بالصوديوم العضوى الذى يقضى على رواسب الكالسيوم غير العضوى من المفاصل ويحتفظ بها على هيئة محلول الى أن تتقلص من خلال الكلية أو تستخلص عن طريق الجلد بواسطة الحجامة.

- عصير العنب (طازجاً) بدون سكر لأنه فعال جداً فى تحلل رواسب الكالسيوم غير العضوى فى المفاصل، مع مزج العصير - بنسبة النصف بالماء.

- الكرز الأسود (طازجاً) لأنه يحتوى على انزيمات نشيطة تساعد على تحلل ترسبات الكالسيوم على المفاصل.

- العنب، خصوصاً العنب الاسود، عندما يؤكل بأكمله، لانه يقوم علاجاً مدهشاً للتخلص من الالتهاب الحاد للمفاصل (بمعدل ٢:٢ أرتال يومياً).

### اطعمة اخرى مفيدة

المولاس، البراعم، الشعير الكامل، الليمون، العكس، البرتقال او البرسيم الحجازى.

### الاطعمة المحظورة :

خلط البروتين والنشا، اللبن المبستر، البيض المطبوخ، الأيس كريم، الملح، الاستهلاك المفرط من البروتين الحيوانى المطبوخ.

### السمنة

إن النسيج الدهنى المفرط يترسب فى كافة اجزاء الجسم، خصوصاً فى

البطن، والرديفين، والفخذين نتيجة الاستهلاك المفرط من النشا والسكر المصفى والاستهلاك المستمر من المخاليط الغذائية الصعبة الهضم وفى بعض الاحيان تحدث السمنة بسبب اضطرابات فى الغدد والتى تعتبر فى أغلب الاحوال - النتيجة المباشرة للعداات الغذائية السيئة. وبالامكان تصحيح تلك العادات عن طريق الصوم وتنظيف القولون أو من خلال طرق العلاج الغذائى. ومع حدوث السمنة تحدث انخفاضات فى قلوية الدم والأنسجة.

## العلاج

الحجامة الحديثة .. النقاط الجيدة هي :

ST25, ST28, Ren4, LI11, D420, Sp4, LI4.

بالاضافة الى العادات الغذائية الصحيحة والصحية، والتدريبات الرياضية اليومية.

## الاطعمة الموصى بتناولها

- عصير الجزر الطازج، لانه ينظف القناة الهضمية بأكمله من الفضلات الضارة، ويخلص الكبد من التسمم، ويوازن الغدد الصماء، مما يساعد على علاج السمنة والوقاية منها. ويمكن أخذ حوالى لتر واحد من هذا العصير يومياً.

- عصير الجزر مع البنجر والخيار (نظراً لأن الظاهرة الرئيسية للسمنة هي الانخفاض القلوى فى الدم والأنسجة وهذا الخليط يتمتع بإمكانات قلوية كافية فى الدم والكليتين مما يؤدي الى تنشيط التمثيل الغذائى المناسب والتخلص من الفضلات).

- السبانخ الطازجة من أفضل الاطعمة الطبيعية. هي علاج طيب لركود اسفل البطن والذي يعتبر سبباً شائعاً لحدوث السمنة. والسلطات الطازجة أو ستة اوقيات من عصير السبانخ المخلوط بعشر اوقيات من عصير الجزر من الاطعمة المفيدة التى يوصى بتناولها.

- عصير الكرنب الطازج، لأنه يطرد الفضلات المسية من المعدة وأعلى البطن كما يعتبر من العلاجات الغذائية التي تحسن الكفاءة الهضمية وتسهل سرعة حدوثها تناول نصف لتر بمعدل نصف/ نصف.

### أطعمة أخرى مفيدة

جميع الخضروات والفاكهة الطازجة تنتج إنزيمات نشيطة، ومعادن قلبية عضوية، والياف خام رطبة مما تحتاجه كفاءة التمثيل الغذائي والهضمي.

### الأطعمة المحظورة :

جميع أنواع السكر والنشا المصفى، خصوصاً الخبز الأبيض والقطائر الحلوة. اللحوم الزائدة المطبخ، الوجبات الدسمة، الشيكولاتات، اللبن المبستر، البيض المطبوخ، والكحوليات.

### تصلب الشرايين

وهو خشونة الأوعية الدموية بسبب ضعف الكالسيوم العضوى وغيره من المعادن العضوية الحيوية، وكذا زيادة الكالسيوم غير العضوى، والكولسترول غير العضوى الناتج أساساً عن تناول الأطعمة غير الطبيعية خصوصاً اللبن المبستر، والبيض المطبوخ، واللحوم الدهنية الزائدة الطبخ. وهذه الفضلات أو الكالسيوم غير العضوى أو الكولسترول تستمر فى التراكم مما يؤدي الى تخشين وتضييق الاوعية الدموية وتهيؤ الفرصة لتكون الجلطات.

### العلاج

الحجامة الحديثة: نقطتى أه شاي Ah Shi فى منطقة الشكوى .. كما يوصى بالنقاط التالية :

LUG, GB39, GB34, BL11, Du20, BL17, Ren17, Ren6, Ren12, ST36

### الأطعمة الموصى بتناولها

- عصير الجزر مع الكرفس والبقدونس والسبانخ، لأنه يدعم قلبية الدم ويزيل الترسبات من الاوعية الدموية.



- الثوم، لأنه ينقى الدم ويزيل تراكم الفضلات غير العضوية اللزجة من جدران الاوعية الدموية، ومن ثم تستعيد الاوعية الدموية طراوتها ويتدفق الدم خلالها بسهولة.

- التين الاسود، لأنه ينقى الدم ويزيل تراكم الفضلات غير العضوية اللزجة من جدران الاوعية الدموية.

**أطعمة اخرى مفيدة :**

البنجر، الجزر، السبانخ، الكرفس، الخس، العنب الاسود، بذور القرع، الطماطم، والاعشاب البحرية.

**الأطعمة المحظورة :**

جميع منتجات الألبان، البيض، اللبن، الدهون الحيوانية وخصوصاً لحم وشحم الخنزير، وجميع الاطعمة المعلبة، والملح.

**ارتفاع ضغط الدم**

هو الضغط الزائد للدم ضد جدران الاوعية الدموية. وهو يحدث نتيجة تناول الاغذية غير الطبيعية والزائدة الطبخ والتي تؤدي الى ترسب المعادن غير العضوية، فتضيق الاوعية الدموية وتزداد خشونتها فيرتفع ضغط الدم. كما انه ينتج عن زيادة توافر المنتجات الاضافية السمية للتلوث البروتيني في القناة الهضمية والكبد.

**العلاج**

الحجامة الحديثة فى المناطق المؤلمة والحساسية، اضافة إلى نقطتى أه شاي Ah Shi الى جانب نقاط جيدة مثال:

Du14, BL17, Du20, Ren17, BL12, BL23, LI11, LI4, Liv3, LIv13.

- تدريبات رياضية مرة واحدة فى الاسبوع

**الاطعمة الموصى بتناولها**

- عصير الجزر مع الكرفس والبقدونس، والسبانخ (لغائده المذكورة فى علاج تصلب الشرايين).

- السبانخ الطازجة (لأنها توازن عنصر pII فى القناة الهضمية والدورة الدموية، مما يقلل من وجود أحوال المصادر الأساسية لتراكم الفضلات السمية فى الاوعية الدموية ويرفع ضغط الدم)  
- عصير البنجر مع الجزر (كمادة مزيلة لتصلب الشرايين).

### الاطعمة المحظورة :

الكحوليات، النشا والسكر المصفى، اللحوم الدهنية، اللبن، التوابل المنشطة، الملح، الأغذية المحفوظة.

### الإمساك

يؤدى تناول المفرط للاطعمة غير الطازجة والمطبوخة خصوصاً تلك المخلوطة ببعضها البعض بطريقة خاطئة الى انتفاخ الامعاء ومن ثم حدوث الامساك المزمن. ويمتلىء القولون بالرواسب الغائطية والسمية الناتجة عن التخمر والذى يحدث التمعج ويثير القولون، وفى النهاية يتسمم مجرى الدم بواسطة الاسموزس. ولذلك يعتبر من الاهمية القصوى لنا ان يكون لدينا قولون نظيف.

### العلاج

الحجامة الحديثة مع التوصية بنقاط:

UB40, BL25, ST25, SJ6, KI6, LI4, Ren12, Ren6, LIv3, BL20, ST36, ST30.

### الاطعمة الموصى بتناولها

- التين، طازجاً أو مجففاً بالشمس (لأنه ينظف الامعاء من الفضلات السمية والمخاط، ولأنه يعتبر مليئاً طبيعياً كشراب علاجى للإمساك).  
- فى الخلاط ثلاث تينات ناضجة وموزة واحدة ناضجة، مع كوب واحد من الماء، وشغل الخلاط الى أن ينعم المحلول.

ويمكن استبدال التين بالخوخ حالة عدم توفر الاول.

- السبانخ الطازج، لأنه افضل علاج طبيعى للأمعاء المتهيجة والمنتفخة.

إخلط ٦ أوقيات من العصير مع ١٠ أوقيات من عصير الجزر وتناول كميتين يومياً.

- الجزر الطازج أو عبوتين من عصير الجزر.

**اطعمة أخرى مفيدة**

الباباظ، التفاح الطازج، الموز الناضج، واللوز الطازج.

**الاطعمة المحظورة:**

لا تتناول مطلقاً الزيت المعدنى كمادة ملينة لأنه يسلب القناة الهضمية من جميع الفيتامينات الزيتية الذائبة مثال فيتامينات أ، هـ، د. وتجنب تناول اللبن المبستر، والبيض المطبوخ، واللحوم الزائدة الطبخ، والنشا المصفى.

**العقم**

هو عدم كفاية السائل المنوى أو البويضات لإحداث الحمل خلال عملية الجماع. وهو ينتج الى حد كبير من نقص الغذاء والانسداد الناتج عن الركود الدموى، أو وجود الفضلات السمية حول وبداخل الغدد والأعضاء الجنسية. على أن الانسداد الناتج عن الركود الدموى لن يحول دون تدفق الطاقة الحيوية اللازمة لإحداث الحمل فحسب، بل انها تؤدي تدريجياً إلى إضعاف وضمور الغدد أو العضو بأكمله.

ذلك أن السمية الحمضية الناتجة عن الركود الدموى تؤدي الى قصر فترة حياة الحيوان المنوى والبويضة مما يزيد من صعوبة احتمال حدوث الحمل بل إلى استحالة حدوثه خصوصاً عند وفرة الفضلات السمية. وفي النهاية يؤدي ذلك إلى قتل جميع الحيوانات المنوية والبويضات الموجودة. كما قد يحدث العقم فى بعض الأحيان من انهيار القولون الذى يشكل ضغطاً إضافياً على البروستاتا لدى الرجال أو على قنوات فالوب فى النساء، مما يؤدي الى الحيلولة دون تدفق الحيوانات المنوية والبويضات بحرية. ولقد حدث:

- فى بعض الزوجيات - أن الزوجين اللذين ظلا عقيمين لمدة تتراوح بين

٦ : ١٥ سنة بعد الزواج قد وجدا نفسيهما فجأة وفى كنفهما طفل وذلك بعد الخضوع للعلاج بالحجامة الحديثة.

### العلاجات المقترحة

١- الحجامة الحديثة، لإزالة الانسدادات التى توجد على امتداد قناة الحمل، كما تنشط الكلى. ومن الاختيارات الجيدة نقاط Ren3,4,5,6, Sp13, Sp14, Du4, Sp6, HT7, BL15, KI23, KI3, KI13, BL52, SR36.

ب- الحافظ على نظافة القولون عن طريق تناول الأعشاب المنظفة له.

ج- التغذية الصحيحة

الاطعمة الموصى بتناولها-

- الجزر مع البنجر أو الخيار (عصير أو طازج) .. اخلط المواد الثلاث باحداها الاخرى لتنظيف وتوازن الكليتين والاعضاء الجنسيه والغدد الجنسية.

- نبات الهليون، لانه يحتوى على حامض الاسبراتيك (وهو حامض امينى يوازن الفضلات السمية فى الاوعية الدموية ويقلل تلك الفضلات عن طريق الكلى) كما انه واحد من افضل منظفات الكلية ولانه غير صالح ويفضل تناوله دافئاً.

- لقاح النحل - لأنه منشط قوى لانتاج الهرمونات الجنسية لدى الرجال والنساء.

- صفار البيض الطازج - لأنه غنى بالليستين العضوى الذى ينتج الحيوان المنوى لقوى.

- الموز - لأنه غنى بالتريتوفان، وهو حامض امينى حيوى يتعامل مع الوظائف العصبية، لكنه أيضا حيوى للخصوبة لدى كل من الرجال والنساء. كما أن النقص المزمن للتريتوفان يتسبب غالبا فى حدوث العقم لدى الرجال والنساء.

- زيت القمح، لأنه غنى بفيتامين هـ العضوى والضرورى لتكون الحيوانات المنوية والبويضة.

### أطعمة اخرى مفيدة

- السبانخ، الكرفس، بذور القرع، بدور عباد الشمس، والسّمك الطازج.

### الأطعمة المحظورة

اللبن المبستر، اللحوم الزائدة الطبخ، البيض المطبوخ، النشا الابيض المصفى وخصوصاً الدقيق الأبيض.

### الضعف الجنسى

وهى حالة الضعف الجنسى عند الرجل، والتي لا يمكن معها حدوث الانتصاب، او الحفاظ عليه حتى إتمام العملية الجنسية. ومع استثناء العوامل النفسية، فمن بين الأسباب الاخرى المؤدية الى حدوث هذه الحالة التوتّر العصبى، وضعف الغدد الجنسية، ونضوب القذف بسبب المنى الزائد، وسوء التغذية لعدم كفايتها لتنشيط الأعضاء والغدد وزيادة السمية الحمضية وانسداد تدفق الطاقة الحيوية بسبب الركود الدموى.

### العلاجات المقترحة

أ- الحجامة الحديثة على نقاط

Ren3,4,5,6, SP13, Sp14, ST36, HT7, BL6, KI12, BL52, Du4, BL23, KI3.

وهى نفس نقاط العقم .. كما أن هذه النقاط تقضى على الانسدادات وتقوى الكلية.

ب- الحفاظ على نظافة القولون. تناول الأعشاب المنظفة للقولون.

ج- التغذية الصحيحة واسلوب الحياة الصحى.

### الاطعمة الموصى بتناولها

- الجزر مع البنجر والخيار (طازجاً أو عصير)

- الموز كما فى العقم.

- بذور القرع (لأنها من أفضل الاطعمة المغذية لغدة البروستاتا لدى

الرجال)، إذ أن ضعف هذه الغدة يعتبر السبب الرئيسي لحدوث الضعف الجنسي (يؤخذ ٢: ٢ أوقيات من البذور الطازجة يومياً)

- المحار .. لأن المحار الطازج غنى بالزنك الذى يعتبر حيوياً لصحة البروستاتا والوظائف الجنسية .. كما أنها تحتوى على إنزيمات وهرمونات منشطة ومفيدة فى الجهاز الجنسي.

- زيت القمح، لأنه مصدر غنى بفيتامين هـ العضوى والذى يلعب دوراً حيوياً من تكوين الهرمونات وفى ازالة التوتر العصبى - ويؤخذ منه ٢: ٢ ملاعق يومياً بعد الوجبات.

- الليستين، لأن الحيوان المنوى لدى الرجال يضم كمية كبيرة من الليستين والذى يساعد على بناء قوة ووفرة السائل المنوى، وهو الذى يعتبر انخفاضة فى الجسم أحد اسباب حدوث الضعف الجنسي.

- لقاح النحل، لأنه يحتوى على انزيمات وعناصر اخرى تنشط انتاج الهرمونات الجنسية.

### أطعمة اخرى مفيدة

بذور عباد الشمس، عصير الجزر، السبانخ الطازجة، الجمبرى (طازجاً او نصف مسلوق بالبخار) الاعشاب البحرية (رماد عشب البحر) جذور الزنجبيل، الثوم الطازج، صفار البيض الطازج، العنب الأسود والكرز الاسود.

### الأطعمة المحظورة :

نفس الأطعمة المدرجة مع حالة العقم.



## الفصل السادس الصيام والإفراغ: من أجل صحة أفضل

لقد القى أسلوب الحياة المعاصرة بأدران سمية هائلة على أعضائنا وغددنا الحيوية. فالمعدة متخمة بأطعمة غير طبيعية أخذت من مخاليط غريبة التركيب، والكبد متورم ومثقل من تأثير الجهد الذى يبذله فى تكسير الكميات الضخمة من البروتينات والدهون الحيوانية الى جانب العقاقير والسموم، والبنكرياس منتفخ الى حجم غير طبيعى بسبب احتياجه الدائم للانزيمات الهضمية اللازمة للإفراغ الطعام من الانزيمات، والقولون قد انسد بطبقات من خثارة اللبن التى تشبه الغراء التى تسمم مجرى الدم.

### القولون

يعتبر القولون - من بين جميع الاعضاء الحيوية فى الجسم - هو العضو الذى يعانى أشد المعاناة من العادات الغذائية الحديثة. ذلك أن الوظيفة الطبيعية للقولون تتمثل فى أنه يعمل كجهاز إخراج ناعم ومتدفق لاجراج الفضلات الغذائية من الجسم. وبدلاً من ذلك فقد أصبح مسدوداً بالفضلات. على أن بعض هذه الفضلات السمية تتراكم فى طبقات بداخل القولون بمرور الأعوام. ومن ثم يصبح السؤال هو: لماذا يتراكم الطعام الذى يؤكل فى مخاليط خاطئة فى القولون؟

عندما يصل الطعام الضار بالجسم الى المعدة، فإن اشارة تصدر فوراً من المعدة الى الجسم - وتلك الاشارة تحذر - الجسم كى يقوم بإفراز مادة شبه مخاطية لوقاية القولون من خلال تغطية سطحه للحيلولة دون امتصاص السم الى أجسامنا. وقد تحدث هذه العملية عدة مرات فى الشهر الواحد.



وبعد أن تقوم المادة المخاطية بأداء وظيفتها، فإنها تتحلل وتطرد من القولون دون أن ينتج عنها أى ضرر. بيد أن هذه العملية الوقائية اذا حدثت عدة مرات أو بصفة مستمرة فقد يتراكم هذا المخاط طبقة فوق الأخرى - وفى بعض الحالات تصبح تلك الطبقة جامدة سوداء وتشبه المطاط المخشن ويصل قطرها الى حوالى ١/٣ بوصة .. ومن ثم فهي تشكل التواءات معذبة وآلام مفرطة فى القولون مما يؤدى الى التحام المخاط بالبراز ومن يصبح للقولون مسعماً جداً ومرضاً.

وللتعليل من مخاطر القولون المريض الذاتى التسمم، يجب اتباع ما يلى:  
اولاً: وعلى طول الأمد، يجب تحسين عاداتنا الغذائية. (انظر «علم التغذية»)

ثانياً: يجب علينا ازالة جميع المواد والفضلات السمية المتراكمة فى القناة الهضمية. وبالإمكان تحقيق ذلك إما بإرواء القولون أو بالصوم.  
ان تقليل كمية الطعام غير المهضوم وغيره من الفضلات المتراكمة فى القولون يعتبر عاملاً مهماً لتحقيق الهضم الصحيح وجودة امتصاص الطعام فى الجسم. على أن أفضل غذاء لن يكون افضل من أسوأ غذاء اذا كان نظام الإخراج من القولون مسدوداً بكمية من الفضلات السمية.

### الصوم

يعتبر الصوم أقدم وسائل العلاج فى العالم. فقد مارس رجال ونساء الدين ورجال العلم الصوم لفترات طويلة بهدف تطهير الجسم، وتصفية العقل، وغسل الروح واستعادة الصحة والحيوية. فالصوم يقوم بعملية تنظيف عجيبة تصل الى كل خلية وكل نسيج فى الجسم. وفى حدود أربع وعشرين ساعة من تناول الطعام تتوقف الانزيمات عن الدخول الى المعدة ثم ترحل بداخل الأمعاء ثم فى النهاية الى داخل مجرى الدم حيث تتجمع وتشمل جميع انواع الفضلات بما فى ذلك الخلايا الميتة والمدمرة، والميكروبات السيئة، والفضلات الغذائية وغيرها من المواد الملوثة.

ان جميع الأعضاء والغدد تحصل على راحة ملحة للغاية ومستحقة جيداً ..  
وهى الراحة التى يتم خلالها تطهير الأنسجة واستعادة الشباب ومن ثم  
تتوازن وتنظم وظائفها. على أن كامل القنوات الغذائية تصبح نظيفة بتأثير  
الصوم. ومن ثم تعتبر الفوائد السابق الإشارة إليها أسباباً كافية لجعل الصوم  
نوعاً من النشاط الدورى أو الموسمى.

وبإيجاز، فإن الصوم يساعد على تطهير الدم وتنظيفه الى جانب محافظته  
على توازن عنصر PH فى الدم.

### التدريبات

إن التدريبات تساعدنا على المحافظة على الصحة والحيوية، الى جانب أنها  
تحول دون حدوث المرض والعجز .. مما يؤدي الى طول العمر. على أن أى  
شكل التدريب يعتبر ممارسة مفيدة لتخليص الجسم من الرياح، وطرد  
الغازات، وتنشيط الجسم .. بالضبط كما أن المياه المتدفقة لا تخضع للركود  
بأية حال.

على أن أفضل تدريب هو الحركة الايقاعية الطبيعية التى تعتبر أساس  
نشأة الصحة والطاقة .. والتوازن والاعتدال هما المفتاحين الصحيحين. ولقد  
ورد فى أحد مجلدات كتاب «حوليات الربيع والخريف» ما نصه:

«إن الصحة والطاقة .. والجسم والعافية اشياء لا تتجزأ. وعندما لا يتحرك  
الجسم، فإن الصحة لا تتدفق .. وعندما لا تتدفق الصحة، فان الطاقة تصبح  
راكدة.»

والتدريبات تساعد فى الحفاظ على وصول السوائل الضرورية (كالدّم  
والهرمونات والبلازما .. الخ) والطاقة الحيوية الى كل عضو وكل نسيج فى  
الجسم، خصوصاً وأن التدريبات تتطلب تحكماً عميقاً فى التنفس، وتحكماً  
ايضاً فى الحركات الجسمانية المتجانسة. وتجدر الاشارة الى ضرورة الابتعاد  
عن التدريبات والرياضات التى تستنفذ الطاقة وتتركنا وقد استبدبنا الشعور  
بالانهاك.

على أن التدريبات الموصى بها هي «كى كونج» Qi Gong ، «تاي تشاي» Tai Chi ، واليوجا yoga والتأمل Meditation .

وهذه التدريبات لا تنهك قوى الانسان بقدر مساعدتها على استعادة الطاقة الحيوية للانسان. وأفضل التدريبات التى يمكن النصح بها هو التدريب الأيسومتري Isometric Exercise الذى يعتبر خليطاً من تدريبات كى كونج، وتاي تشاي، واليوجا، والتأمل، لأنها تنشط المخ، وتطرد السموم من الجسم، وتطهر الروح.

ويتركز التدريب الأيسومتري على مدى جودة حالة المخ، والروح، والجسم. وهو تدريب سهل التعلم جداً، كما أن تنفيذه اقتصادى، لكن أثره العلاجى عميق للغاية.

ذلك أن كلا من المرضى فى المستشفيات، واطفال المدارس، ومدمنو المخدرات فى مراكز اعادة الأهيل، والمجموعات النسائية، والرياضيون، والمعاهد الدراسية سيجدون جميعاً أن التدريب الأيسومتري مفيد لأنه يحسن اليقظة ويصفى الذهن، ويشحذ المخ، ويقوى الذاكرة والتركيز.

إن لهذا التدريب القدرة على محو التجارب السيئة ويحرر الاضطرابات العقلية، والضغط العاطفى العميق والأفكار السلبية. وهو يحسن الدورة الدموية والبلازما ويخرج الطاقة السمية المحتجزة من الجسم. كما أنه يقوى جهاز المناعة، ويؤخر ويبطئ انحلال الخلايا، ويهدئ الروح، ويطور السلام والهدوء النفسى، ويرسخ الفكر الايجابى (يمكن الحصول على افلام فيديو عن التدريبات الأيسومترية من المؤلفه).

### التنفس والاسترخاء

إن مختلف تدريبات التنفس لها فوائد مختلفة. فبعض تلك التدريبات تنشط الشهيق ودورة الاوكسجين، بينما يركز البعض الآخر على الطرد السريع للسميات من الرئتين ومن ثم مجرى الدم بينما يهدئ البعض الآخر

أو ينشط الدورة الدموية. على أن التنفس الرئيسي العميق يكون من خلال الاسترخاء الكامل للجسم. وفي ما يلي وصف لطريقة اجراء تدريب التنفس:

ارقد على ظهرك بشكل مسطح على سجادة أو أرض صلبة، مع ايجاد مسافة بسيطة بين الرجلين مع تثبيت الذراعين على جانبي الجسم ومد الرقبة بطريقة مريحة. الآن قم بإفراغ رثتك تماماً من الهواء ثم ابدأ الشهيق من خلال الأنف مع توجيه تيار الهواء الى أسفل عند قاع الرثتين يجب أن تشعر بأن أسفل بطنك قد انتفخ اثناء عملية الشهيق، ثم ابدأ عملية زفير طويلة وبطيئة ومن خلال الأنف. وللحصول على استرخاء أعمق وأفضل، تنفس بعمق وبطء من المعدة مع بذل جهد بسيط بقدر الامكان. وباستطاعتك ان تؤخر أو تعد أو تؤقت عملية التنفس. حاول اجراء عملية الزفير مرتين على أطول ما يمكن مع التنفس من خلال فتحتى الانف فقط. إغلق عينيك وركز ذهنك على رفع وخفض المعدة. ثم أرح وارخ جميع مفاصل وعضلات الجسم، ثم ابدأ تركيز ذهنك على عضلات ومفاصل القدمين. أرح نفسك، ثم حرك انتباهك بالتدرج الى أعلى .. أى إلى الكاحلين وربلتى الساقين ثم إلى الفخذين، والردفين، والمعدة، مع ملاحظة ان كلاً من تلك العضلات تستريح وتسترخى. إستمر الى أعلى .. أى الى الصدر، والزرور، واخيراً الى الوجه. ولسوف تندهش من عدد العضلات الموجودة فى الوجه وكم هى مترابطة ومحكمة. دع الفك السفلى ينفتح قليلاً ولكن بدون انفراج الشفتين .. تحسس العضلات الدقيقة حول العينين والخدين وستجد انها تزداد نعومة اثناء تعرضها للاسترخاء .. ثم انتقل من الاصابع واليدين الى الذراعين، والكتفين، ثم ارجع مرة اخرى متجهاً الى الوجه والزرور.

وعندما تقوم بتجربة هذا التدريب للمرة الاولى، فقد لا يحقق النتائج المرجوة. كرر هذه العملية مرة بعد الاخرى حسب الاستطاعة الى أن يصل جسمك إلى حالة الاسترخاء الكامل. ذلك أن استرخاء العضلات يسمح

للأوعية الدموية بأن تتسع مما يتيح الفرصة لوصول كميات وفيرة من الدم النقي الى الجسم بأكمله. وعند بلوغ هذه المرحلة ستحس بمشاعر أكثر دفئاً وعافية نظراً لتدفق المزيد من الدم النقي ولاسترخاء العضلات. ومن الأمور الحيوية أن تظل في هذه المرحلة من الاسترخاء ساكناً تماماً، ومتى شعرت بالتجاوب مع هذا التدريب فإن مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة تعتبر فترة كافية لتحقيق الحالة المرغوبة من الاسترخاء التام. على أنه يجب مراعاة عدم النهوض المفاجئ من هذا الوضع. فعندما تقرر في النهاية التوقف عن التدريب، إبدأ في عمل حركات بسيطة ومتناغمة تبدأ من اصابع اليدين والقدمين، ثم يليها الكاحلين والرسغين، ثم ابدأ ثني العضلات الرئيسية في الذراعين والرجلين ثم استمر حتى الوجه والزور - وعندما تتمدد عضلاتك قف على قدميك ببطء .. ومن المؤكد أنك تشعر الآن بإحساس من الانتعاش، والهدوء، والاسترخاء.

وفي تدريبات التنفس، تكون عملية الزفير أهم من عملية الشهيق، لأن التنفس الضحل يترك بقايا دائمة من الهواء المتعفن والسُموم في أسفل داخل الرئتين. ومن الواجب إفراغ هذا الهواء تماماً حتى يمكن ملأ الرئتين جيداً بالهواء النقي.

## الهواء

عندما يكون الهواء ملوثاً فإن الأيونات الايجابية تَبْطِئُ وتعطل، وتحدّد الايونات السلبية، مما يسلب الحيوية من الهواء. ذلك أن تنفس هواء كهذا يشبه تناول أكل تافه مملوء بسعرات حرارية فارغة. أما في الهواء النظيف - سواء في القرية أو فوق الجبال، فإن متوسط نسبة الايونات السلبية الى الايونات الايجابية تكون بمعدل (٣) إلى (١) تقريبا. أما في هواء المدينة الملوثة. فإن هذه النسبة تتضاءل بشكل كبير إلى حوالى أيون واحد سالب ضد خمسمائة أيون موجب كما أن حيوية الايونات السلبية في الهواء تتدمر هي الاخرى بسبب تكييف الهواء، والتدفئة المركزية، والفراغات المغلقة.

وعلى هذا الاساس فان العمل بالنسبة - لموظفى المكاتب - ليس هو الذى يستنفذ طاقتهم فحسب بل ان ذلك يعود إلى انخفاض نسبة الحيوية فى الهواء الذى يستنشقون - ولذلك يجب تجهيز مبانى المكاتب الكبيرة، والمصانع، والفنادق، والمستشفيات بمولدات للأيونات السلبية من اجل اعادة تعبئة الايونات السلبية التى تنبعث من الهواء بسبب التدفئة، وتكييف الهواء، والتلوث من أجل الحصول على المزيد والافضل من انتاجية الجنس البشرى.



## الفصل السابع ين ويانج Yin and Yang

### مقدمة

إن العلم الكونى لكل من «ين» yin و«يانج» yang يرتد إلى العصور الاولى من بدايات الحضارة الصينية. ذلك أن أول مرجع مكتوب، فى هذا الموضوع، يظهر فى كتاب «أى» تشنج، I-Ching، الذى كتب فى حوالى عام ١٢٥٠ ق م، والذى يقرر فيه أن «التمازج السرمدى للسماء (يانج) مع الارض (ين) هو الذى يعطى لكل شئ هيئته وشكله»، فالوحدة الجنسية فيما بين الذكر والانثى تعتبر بمثابة الاعلان الارضى الضرورى عن الرقصة الكونية العظيمة فيما بين كل من ين ويانج.

إن «ين» و«يانج» قوتان رئيسيتان فى الكون، وهما على الدوام تتعارضان وتتكاملان أحدهما مع الاخرى، وهذا مفهوم فلسفى مغرق فى القدم واستخدمه «الطب التقليدى الصينى» Traditional Chinese Medicine (TCM)

على أن مضمون نظرية «ين» و«يانج» يكون دائماً متعارضاً، ومتضافراً، وملتصق نسبياً، ومتناقض، ومتحول .. كما أن ين ويانج ليست نظرية استاتيكية، بل هى تنتج على الدوام عملية من التغير الدائم. ونظرية ين ويانج تستخدم فى شرح الأنسجة والهيكل، ووظائف الجسم وعلم الأمراض فى الجسم البشرى، وكذا فى التشخيص الاكلينيكى والعلاجى المباشر. ومن اجل الحصول على صحة جيدة يجب أن يحدث توازن جيد بين ين ويانج وأن يكون فيما بينهما نوع من النمو والتوظيف والتنسيق.



اما اذا افترق ين ويانج فى الجسم البشرى فان الحياة تصل إلى نهايتها. وهذا هو ما يقصد به TCM (الطب التقليدى الصينى) مفهوم أن «حدوث طلاق فيما بين ين ويانج يعنى نهاية حياة الانسان». واما اذا حدث اختلال فيما بين ين ويانج فان الجسم يعانى من السقم والمرض.

**نظرية ين / يانج**

**اعضاء ين / يانج**

يقول الطب التقليدى الصينى أنه يوجد، على سبيل المثال، إثنا عشر عضواً حيويًا فى جسمنا وهى مقسمة الى خمسة أزواج. كل منها يتكون من عضو صلب (ين) وعضو أجوف (يانج)، وأن أعضاء «ين» أكثر حيوية من أعضاء «يانج»، وأن اختلال وظائف أعضاء «ين» يؤدى الى حدوث مشكلات صحية كبيرة. فالاعضاء مرتبطة ببعضها البعض بوصلات وظيفية وتشريحية صلبة.

**القلب / غلاف القلب**

يعتبر القلب / غلاف القلب بمثابة «رئيس الأعضاء الحيوية» فالقلب ينظم الأعضاء الاخرى من خلال تحكمه فى الدورة الدموية - ففيه تسكن الروح، وتنظم الأمزجة ويحدث الصفاء الذهنى. وتنعكس حالة طاقة القلب على لون الوجه واللسان. فاللون الاحمر الغامق يشير الى الزيادة، بينما يشير اللون الرمادى الكالغ الى النقص. وغلاف القلب يتزواج مع «سانجياو» Sanjiao .. والقلب يتزواج مع الامعاء الدقيقة التى تفصل العناصر الغذائية السليمة عن العناصر غير السليمة والتى تحدث اثناء عملية الهضم .. كما أنها تتحكم فى النسبة بين الفضلات السائلة والجامدة وتمتص العناصر الغذائية ثم ترسلها إلى القلب كى تأخذ دورتها فى كافة أنحاء الجسم.

**الكبد**

يقوم الكبد بتخزين الدم وزيادته وتنظيم الكميات التى تصل الى مجرى الدم من اجل حركة الدورة الدموية. وقد ورد فى كلاسيكيات الامبراطور

الأصفر مقولة أنه «عندما يتحرك الانسان، يتحرك الدم. وعندما يكون الانسان ساكناً فإن الدم يعود إلى الكبد، وهذه المقولة تتفق الى حد كبير مع الحقيقة الطبية الثابتة والقائلة بأنه خلال فترات الراحة - وخصوصاً عندما يكون الجو بارداً - فإن نسبة ٣٠ : ٥٠٪ من كمية الدم فى الجسم تتجمع فى الكبد والبنكرياس. وخلال فترة النوم يكون الدم قوياً فى الكبد كى تستطيع بقية أعضاء الجسم استخدامه اثناء اليقظة.

إن الكبد هو مقر عملية التمثيل الغذائى فى الجسم، ولذلك يعتبر مسئولاً بشكل مباشر عن احساس الانسان بالصحة والحيوية. على أن حالة الكبد تنعكس فى كل من العينين، واظافر الاصابع، واظافر اصابع القدمين، والعضلات. والشريك «يانج» للكبد هو المرارة التى استطاع الطب الغربى أن يتفهم علاقتها الوظيفية الحميمة بالقلب.

### البنكرياس والطحال

يتحكم البنكرياس والطحال فى انتاج الأنزيمات الحيوية اللازمة لعملية الهضم والتمثيل الغذائى. وهذه الوظيفة تربطه مباشرة بشريكه يانج وهو المعدة. فاذا لم يقم البنكرياس بانتاج الانزيمات الكافية فان عملية الهضم فى المعدة تتوقف مما يؤدى الى تخمر الغذاء بدلاً من هضمه فى المعدة. والبنكرياس يتحكم فى المشاركة الانسانية فى الفكر العقلانى. ومن ثم فإن تقصيره عن أداء وظيفته ينعكس فى تحلل الجلد، واللحم، والاطراف، وضعف العضلات، والاجهاد المزمّن، والهضم المتراكم، والعجز عن التركيز.

### الريتان

تقول نصوص كتب الطب الصينية إن «الريتان تتحكمان فى تشاي» Chi وحيث أن تشاي تعنى «التنفس»، كما تعنى «الطاقة» فان الريتان تحكمان كلاً من دورتى التنفس والطاقة.

فعندما يكون التنفس ضعيفاً فان الطاقة تكون ضعيفة هى الاخرى. ذلك ان

الرئتان «ين» تتزاوجان مع الامعاء الغليظة «يانج». وهكذا تنعكس حال الرئتان فى الجلد. فالجلد نفسه من أعضاء التنفس، ومن ثم فإن كلاً من الرئتين والامعاء الغليظة هى بالفعل امتدادات داخلية للجلد، حيث يجذب أحدهما من اعلى الى اسفل وينجذب الثانى من أسفل إلى أعلى. وهكذا يكون الالتهاب الرئوى وغيره من الامراض التنفسية الشديدة مصحوباً بالإمساك كما يؤدى أيضاً الى حدوث الانتفاخ والاضطرابات فى الصدر.

### الكليتان

وتتحكمان فى الماء. فالماء الزائد والسوائل الزائدة ترسلان الى الكليتين كي تتحولان الى بول، ثم تنزلان الى المثانة تمهيداً لإخراجها. وهكذا ترتبط المثانة وظيفياً بالكليتين باعتبارها الشريك الأجوف «يانج» لهما.

والكليتان تتحكمان فى إحداث التوازن الكامل للسوائل الحيوية فى الجسم والذى يؤثر مباشرة فى مستوى الطاقة والتوازن. فالكليتان هما التوازنين الرئيسيين لكل من ين ويانج، كما أن فيهما مقر المشاركة الانسانية فى قوة الارادة كما تتحكمان فى لب العظام، والخاصرتين، والفقرات القطنية، والمنطقة العجزية. ومن ثم فان عجزهما عن أداء وظيفتهما يتضح فى حدوث الام فى أسفل الظهر والعجز عن استقامة العمود الفقرى. كما أن الكليتين متصلتان بشكل وثيق بالقشرة العجزية (الغدد السوبر أندرينالية) التى تباعد فيما بينها لإخراج الكورتيزون، والأدرينالين، والهرمونات الجنسية الحيوية فى مجرى الدم. وبهذه الطريقة تتحكم الكليتان والغد المتصلة بهما بالوظائف الجنسية وبالفحولة.

إن كلاً من ين ويانج تعلنان عن نفسيهما فى كل تناقض مفهوم. ففى الجسم البشرى، يتحكم ين فى الاسطح الداخلية وفى المناطق السفلى والأجزاء الامامية .. ومن ثم فكلاً منهما تعمل على الجسم ككل مستقل وعلى كل عضو فردى، بينما تتحكم يانج فى الأسطح الخارجية، والمناطق

العلوية، والاجزاء الخلفية. ففي حين يتحكم ين فى الدم، فان يانج يتحكم فى الطاقة .. ين يهبط ويانج يرتفع. ومن ثم فالأكل نشاط ين غذائى، بينما يتشتت نشاط يانج من شرب الكحول.

وفى عملية التنفس يكون الشهيق ين، والزفير يانج. والاعراض الشائعة فى «زيادة يانج» تتضمن اللون الاحمر للحم، وارتفاع حرارة الجسم، والجفاف، والنشاط الزائد، والإمساك، وسرعة النبضات.

اما «زيادة ين» فتنعكس فى شحوب اللحم، والرجفة، والبلل فى المفاصل والنعاس، وطرارة الامعاء، ويطء النبضات. ولتحقيق التوازن واستعادة الانسجام فيما بين ين ويانج يجب على الانسان استخدام الأعشاب القوية، والوخز والمساج. والغذاء الصحيح، والحجامة، وغيرها من الطرق التقليدية من اجل تقوية الطاقة الضعيفة، والحد من زيادة الطاقة، وتبريد طاقة الحرارة، وتدفئة طاقة البرودة، وتجفيف البلل، وترطيب للجفاف، وطرء الطاقة الشريرة، وإنبات الطاقة الغذائية. وهكذا تنطبق مبادئ ين ويانج على كل شئ ابتداء من حركة النجوم والأجرام وحتى أدق وظائف الخلية فى الجسم.

اما الاتصال الآخر لـ : ين ويانج فيوجد فى العلوم الصينية ويعرف بمصطلح «فنج - شوى» Feng- shui الذى يعنى حرفيا مفهوم «الرياح» و «الماء» وهذه العلوم تعتمد على كل من المجالين الكونى والجيولوجى فى ين ويانج. والهدف منه هو ايجاد أفضل الاوضاع المفيدة فى تشييد مواقع القامة البشرية حتى يستطيع شاغلوها استنباط أقصى الفوائد من التدفق الطبيعى للمقوى الكونية فى المنطقة. ذلك أن مواقع وزوايا الجبال، والوديان، والاشجار، والصخور، وأجسام الماء المتصلة بالهيكل المراد تشييده إنما تتجمع بدقة للتأكد من أن أى جزء من البناء لا يتدخل بأية حال مع «الاوردة التنينية» التى تهبط بطاقة يانج من السماء، وترتفع الى أعلى بطاقة ين من الارض.

### الموارث الطبيعية الثلاثة للحياة

إن الكنوز الثلاثة التى تعتبر بمثابة نعم قيمة من الله هى الموارث الطبيعية

للحياة، والتي تبارك وتمنح لجميع الكائنات الحية عند الميلاد، ومن ثم فإن قوتها النسبية والتوازن فيما بينها هما اللذان يحددان الصحة وطول العمر للانسان.

### چنج

هو جوهر الحياة. فالاول هو جوهر الدم الذى يتضمن جميع العناصر الحيوية التى يحملها مجرى الدم ككريات الدم الحمراء والبيضاء، والعناصر الغذائية التى يتم امتصاصها من الغذاء المهضوم فى الأمعاء الدقيقة. والثانى هو جوهر الهرمون الذى يكون على شكلين: جوهر الحياة، وجوهر الحيوان المنوى.

وجوهر الحياة يتضمن جميع الهرمونات الحيوية التى تمتصها مختلف الغدد عن طريق نظام الغدد فى الجسم، والذى يؤدي دور المنظم الرئيسى للنمو، والتمثيل الغذائى، والقدرة الجنسية، والخصوبة، وكبر السن وهكذا. وجوهر الحيوان المنوى يشير إلى السائل المنوى وهرمونات الذكورة المتصلة به عند الرجال، وإلى البويضة وهرمونات الانوثة المتصلة بها عند النساء.

ويتضمن الشكل الثالث من الجواهر السوائل الثقيلة كاللنف والمشحومات المحيطة بالمفاصل وغيرها من أنسجة التوصيل، الى جانب الدموع، والعرق، والبول. والسوائل الثلاثة الأخيرة معنية بإخراج الفضلات وتشتيت الطاقة الراكدة. وهذه الأشكال الثلاثة للطاقة، بالإضافة الى طاقة تشاى، تعتبر الأخلاط الجسمانية الحيوية الاربعة.

إن الجواهر والطاقة متصلان أحدهما بالآخر بشدة. ذلك أن تشاى هو «قائه» الدم. فإذا تحرك تشاى، تحرك الدم لأن الدم يتبع التنفس. ومن ثم يمكن القول بأن التنفس الصحيح ينشط ويتحكم فى الدورة الدموية. إن المناعة والمقاومة - فى الطب الصينى - هما العنصرين الطبيعيين اللذين

يتم تصنيعهما بداخل الجسم على هيئة جوهـر عالى النقاوة، ويمثل القوة الفعالة للقضاء على الامراض فى اجسامنا والتي اكتشفها ابناء الغرب فى عام ١٩٨٠، والتي هى كريات الدم البيضاء، كما انها هى الالتهابات الليفية التى ترتبط بالانسجة التوصيلية وهى أيضاً كرويات T اللنفاوية التى ترتبط بجوهر الهرمون.

### تشاي Chi

تشاي أو طاقة الحياة، مصطلح يعنى حرفياً «التنفس» أو الهواء وكذا الطاقة كما أنه المعادل الدقيق لمصطلح «برانا» prana فى اليوجا الهندية. وتشاي خفى .. صامت .. عديم الشكل .. لكنه يتغلل فى كل شئ.

وتشاي هى الطاقة البيونيكية التى تقدم الوقود الى الجزئ الحى، كما هى الكهرباء بالنسبة للكومبيوتر ... وبدون «تشاي» فان التركيب الكامل للألية يتفتت الى لا شئ.

إن دراسة دقيقة للدور الذى يؤديه تشاي فى العالم المنظم تؤدي بنا إلى التعرف على أن تشاي يمثل القوة الحيوية الاكثر ثباتاً، والاكثر نفاذاً، والاكثر اختفاءً والذى تعرفنا به على الاطلاق. فهى تتفوق حتى على الضوء، والكهرباء، والمغناطيسية. وبإيجاز .. يعتبر تشاي أحد اشكال الطاقة البيوكهربية.

وتشاي يتخذ اشكالاً عديدة ومتباينة فى داخل النظام البشرى. واكثر تلك الاشكال أهمية هو الطاقة الصافية المعروفة بمسمى «يوان / تشاي» yuan- chi التى تحدث عند اتمام الحمل وتنفس الحياة فى الجنين فى الرحم. وهى تبدأ فى التفرق منذ لحظة الولادة حيث يحدد معدل التفرق فترة حياة الانسان.

وبالامكان تقوية يوان/ تشاي وتنشيطه بواسطة الغذاء الجيد، والأعشاب، والتنفس بالطريقة الصحيحة، والاسلوب الحياتى الصحى .. وبذلك نعتل معدل التفرق ومن ثم يطول العمر.

أما الشكل الآخر ل: تشاي فيسمى «يانج. تشاي» yang- chi الذى يتكون فى الجسم خلال فترة الاستثارة اثناء ممارسة الجماع وتنطلق خلال رعشة التهييج الجنسى. ويانج / تشاي يمتص بشكل مباشر من الهواء خلال عملية التنفس.

فالجسم ينتج نوعين متميزين من تشاي مباشرة من المواد الغذائية الضرورية التى تستخلص من الطعام والماء خلال عملية الهضم. وأحد هذين النوعين يسمى «ينج/ تشاي» ying chi، أو تشاي المغذى، الذى يستخلص من أصفى عناصر أعضاء الجهاز الهضمى، والأعضاء المنتجة للطاقة، وجميع أنسجة الغدد، والأعصاب، والعظام الحيوية.

والنوع الثانى من تشاي يسمى «واى/ تشاي» wei- chi أو «الطاقة الوقائية» التى تنتج من المنتجات الاضافية الاكثر صلابة والتى تحدث خلال العملية الهضمية. وهى تتحرك فى دورة عبر سطح الجسم، تحت الجلد مباشرة كى توفر وقاية لكامل الجزيئات من الغزو الذى تقوم به عناصر الطاقة البيئية كالحرارة، والبرودة، والرطوبة، والرياح ... الخ.

فعندما تتحرك واى / تشاي (أو الطاقة الوقائية) فانه يمكن الاحساس بها وكأنها شئ يشبه ماءً دافئاً ينتشر حول كامل سطح الجسم. على أن امتزاج نوع تشاي الفريد يوفر الحياة للنظام البشرى. فعندما يتضاءل مستوى تشاي - أو الطاقة البيونيكية فى الجسم، فان كامل الجزيئات تفقد الحيوية وتصبح معرضة لأمراض. وإذا لم يتم تصحيحه بسرعة، فان العجز والوفاة قبل الأوان يحدثان.

يقول الطبيب الفرنسى «جيه. بيلوه» J. Belot :

«عندما نفكر فى الحياة العضوية فى ضوء البيوفيزياء، فاننا نلاحظ أن الظواهر الكهربائية تقع عند جذور كامل حياة الخلية، ثم تنتهى إلى أن نهاية كل شئ هى شرارة كهربائية.»

إن طاقة تشاي تنتقل بفضل مجالات كهربائية. وهي تتحرك كما تتحرك الكهرباء بالضبط خلال جهاز الكمبيوتر على امتداد «دوائر» جيدة التحديد عبارة عن دوائر زوالية مكونة شبكة عمل على هيئة نسيج العنكبوت. وهي قنوات خفية تحمل تشاي الى كل نسيج فى الجسم. ويوجد فى الجسم اثنتى عشرة قناة زوالية Meridians رئيسية، كل منها مرتبطة بعضو حيوى رئيسى، أو بوظيفة حيوية، بالإضافة الى عدد من الدوائر الزوالية الدقيقة والدخيلة.

وعلاج الوخز بالإبر ينشط الطاقة الحيوية عن طريق الشبكة الزوالية فى الجسم كى يحقق بذلك تأثيرين علاجيين أساسيين هما: التقوية (BU) Tonification أو التسريب (Dispersal).

وعنصر التقوية ينتج عند تحفيز الطاقة كى تتدفق وتتركز باتجاه منطقة معينة أو عضو بعينه وذلك عندما تكون الطاقة ضعيفة. أما التسريب فيؤدى إلى تحرك الطاقة الى خارج المناطق وذلك عندما تكون الطاقة مسدودة أو راكدة.

ونقاط الوخز تتميز بقوة نقل قوية و متميزة. وذاتية هذه القوة الحيوية، جنباً إلى جنب مع الطاقة الكهربائية، تفتح امكانيات مثيرة امام كل من الطب التشخيصى والطب العلاجى.

فى حين يشكل ين ويانج القطبين العكسيين اللذان يجعلان تشاي يتحرك، فان الجسم يختزن تشاي فى الالكترولينات (جزئيات متحللة بالكهرباء) التى تتكون فى السوائل الجسمية (الجوهر) ثم تنقلها عبر شبكة معقدة من القنوات الخفية التى تسمى قنوات زوالية. وعندما يصبح تشاي «ممتلئاً» فان جميع الجزئيات تزدهر. أما عندما يصبح تشاي «فارغاً» فان الوظائف الحيوية تندثر ويبدأ الجزئى فى الاندثار.

شن (روح الحياة) Shen

تعتبر روح الحياة كينونة مستقلة فوق ووراء الجسم، وذلك من وجهة نظر



الغربيين. أما فى الطب البديل فالروح تعتبر بمثابة برعم مزهر يتكون من جذور (چنج Jing) وساق (تشاى chi). والجذور الجيدة التغذوية هى وحدها التى تزرع فى تربة خصبة وتستطيع انتاج سيقان قوية وبراعم جميلة.

ومن أجل تقوية وتنقية الروح، فإن كتبنا كثيرة تدعو إلى التأمل الطويل وتدريبات التنفس، والأغذية المحددة بدقة، والمحافظة على العزوبة، والحياة فى وحدة كاملة، وقضاء ايام وليال كاملة مستغرقاً فى نشوة عميقة تتحقق بواسطة «الجلوس ساكناً دون أن يفعل أى شىء»، مما يؤدى إلى تقوية جسم الروح. وفى لحظة الوفاة يستطيع المرء أن يدخل إلى جسم الروح، ومن ثم يتجنب تحلل الوعى ويحقق الخلود الروحى. وهذا النهج مناسب فقط لأولئك الذين يقضون عشرات السنوات فى التعبد المنظم، والذين يتمتعون بشجاعة عظيمة وتكريس شديد، وأنها توجه بواسطة مدرسين مؤهلين.

والطب الغربى يقسم الجسم (الجوهر) والعقل (الروح) إلى جزأين منفصلين، متجاهلاً أو مضملاً بواسطة الدور الذى تلعبه تشاى باعتبارها الطاقة الحيوية. والطاقة تعمل كرسول بين العقل والجسم، وتشكل جسراً ثنائى الاتجاه بين الجوهر والروح.

فى الدرب العادى للحياة - وإلى جانب الحوادث والأمراض - تحدث عملية تدريجية ومستمرة من التحلل ل: تشاى (قوة الحياة). وعندما يصل هذا ال: تشاى إلى مستوى حرج من الضعف فإن الوفاة تحدث بعد ذلك فوراً. ولكى نحافظ على «بطارياتنا البيونيكية» كاملة الشحن فى جميع الاوقات حتى يستطيع كل من الجسم والعقل أن يستمد الطاقة منها حسب الطلب وحتى يمكن الحفاظ دائماً على الصحة والحيوية المثلى فمن الواجب ايجاد انسجام داخلى للجوهر، والطاقة، والروح، وتحقيق الاتحاد بين الطاقات الكهربائية الايجابية والسلبية فى كل من السماء والأرض (ين ويانج).

وهكذا تطول وتستمر فترة التمتع بالصحة المثلى عندما تكون الروح

مدعومة بالطاقة، وعندما تستنبت هذه الطاقة من تحول الجواهر. ومن ثم يتحول الجواهر الى طاقة وتتحول الطاقة الى روح. والروح هي الكنز الذي يزود الجسم بالضوء الارشادي وعليه يكون الجواهر لبنات بنائه الأساسية. إن ه الطاقة، هي العنصر الوظيفي الرئيسي الذي يربط بين تلك اللبنات جميعاً، والتي تعنى أن استعادة الجواهر، والطاقة، والروح هي المفتاح المفضى الى الطهارة، والصحة المثالية، وطول العمر.

### نظرية العناصر الخمسة

ان العناصر الخمسة: الخشب، والنار، والتراب، والمعدن، والماء تشير الى خمس قوى كونية نشيطة فى الكون. وهذه الانشطة الاساسية الخمسة متغيرة باستمرار ومتحركة دائماً وفق النظام التالى:

- ١- الخشب يحترق لإنتاج النار.
- ٢- والنار تنتج الرماد الذى يتكون منه التراب.
- ٣- والتراب يتكون كى ينتج عنه المعدن.
- ٤- والمعدن عندما يسخن، فإنه ينصهر منتجاً الماء.
- ٥- والماء يساعد فى نمو النبات، ومن ثم ينتج الخشب.

## نظرية العناصر الخمسة

العناصر	العناصر	النار	التراب	المعدن	الماء
عضو «ين»	الكبد	القلب	الطحال	الرئتان	الكلية
عضو يانج	كيس المرارة	الامعاء الدقيقة	المعدة	الامعاء الغليظة	المثانة
حاسة موجهة	النظر	الكلمات	التذوق	الشم	السمع
يغذى ال :	عضلات	الاووعية الدموية	الدهن	الجلد	العظام
يتسع فى ال :	اظافر	اللون	الشفقتان	شعر الجسم	شعر الرأس
يخرج سائل ال :	دموع	العرق	اللعاب	المخاط	البول
الرائحة الجسمية	نتنة	محتركة	عطرة	لحمية	عفنة
الحالة المزاجية	الاحباط	العواطف	الاشمئزاز	المعاناة	الحكمة
المصاحبة	الغضب	الأعلى والأدنى	التعاطف	الأسى	الخوف
	الغضب	المرح	التعاطف	الأسى	الخوف
الصوت	صياح	ضحك	غناء	بكاء	انين
الانكهة	لاذعة	مرة	حلوة	حمضية	مالحة
اللون	أخضر	أحمر	أصفر	أبيض	أسود
الطقس	رياح	حرارة	رطوبة	جفاف	برودة
فصول السنة	ربيع	صيف	منصف الصيف	خريف	شتاء
الاتجاه	شرق	جنوب	وسط	غرب	شمال
التطور	ميلاد	نمو	تحول	حصاد	تخزين

ففى نظرية العناصر الخمسة يوجد مجالين للولادة هما: أن يلد، وأن يولد والعنصر الذى يلد يسمى الأم، والعنصر الذى يولد يسمى الإبن. وهكذا تعرف العلاقة بين أن يلد وأن يولد بقانون «الأم والإبن» .. وهذه الدائرة المتكاملة تسمى «دائرة شنج» أو «الدائرة التوالدية».

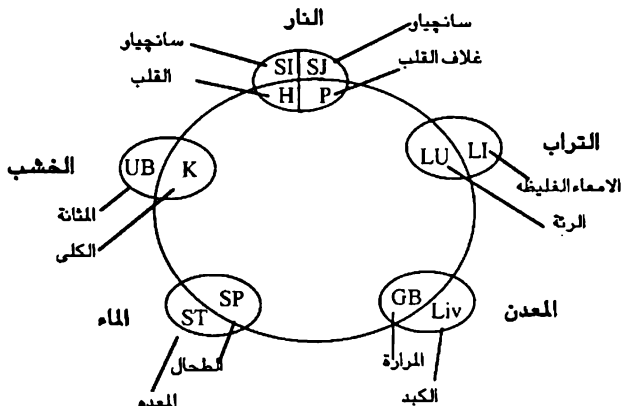
والأنشطة الأساسية الخمسة تعلن عن نفسها فى للجسم البشرى من

خلال ارتباطها بالمجموعات الخمس من الاعضاء المتزاوجين، والتي هي أساساً أعضاء بين الصلبة فالقلب تحكمه النار، والكبد يحكمه الخشب، والكليتين يحكمهما الماء، والطحال/ البنكرياس يحكمهما التراب، والرئتين يحكمهما المعدن.

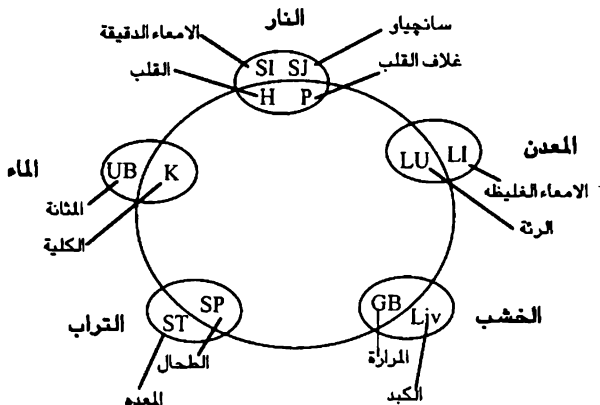
على ان للأنشطة الأساسية الخمسة ارتباطات أساسية اخرى، كالتنكحات الأساسية الخمسة، والاصوات الخمسة، والالوان الخمسة... الخ. انظر الجدول على صفحة ١٠٨)

كما ان الدائرة الاحباطية تعرف أيضاً بدائرة التقيد، او «دائرة كو» - Ko Cy cle وهذا الدائرة ترتبط بالتقيد او الوضع تحت التحكم. وهي تعمل حسب الطريقة الموضحة في ما يلي:

- ١- الخشب يستنزف المواد الغذائية من التربة، وبذلك يخمد التراب.
- ٢- التراب يتحول الى تربة والقنوات الى ماء ومن ثم تهزمها
- ٣- الماء يخمد النار من خلال إطفائه اياها
- ٤- النار تخمد المعدن من خلال صهره له.
- ٥- المعدن يخمد الخشب من قطعه اياه.



الدائرة التوالدية أو دائرة شنج أو دائرة الأم والإبن



### دائرة التقييد أو دائرة كو أو الدائرة التقييدية

فإذا أصبح أحد هذه العناصر الخمسة زائداً أو ناقصاً، فإن ظاهرة القيود غير الطبيعية، التي تسمى بالاضعاج، تحدث. فإذا كان الخشب في زيادة، فإن المعدن لا يستطيع التحكم فيه أو تقييده، ومن ثم فإن الخشب يخضع التراب كي يجعله اضعف واضعف (لأن الخشب الزائد يستنزف التراب)

أما في التقييد العكسي، عندما يصبح أحد العناصر الخمسة في زيادة، فإن المتحكم الطبيعي، أو العنصر الاصلى المقيد للعنصر الآخر يصبح مقيداً من جانب الأخير. ومن الطبيعي أن المعدن يقيد الخشب. لكن الخشب اذا اصبح في زيادة، أو عندما يكون المعدن ناقصاً، فإن الخشب يتحكم في المعدن بدلاً مما سبقت الإشارة اليه. وهذا يعنى أن التقييد العكسي شئ ضار بأجسامنا.

### النظرية الأساسية للأعضاء

إن أعضاء زانج الخمسة هي الكبد، والقلب (وغللاف القلب) والطحال، والرئة، والكلية. وهذه هي الأعضاء الجامدة وهي تتبع قنوات ين (أو القنوات الزوالية) كما أنها تسمى أيضاً «الأعضاء الداخلية».

أما أعضاء «فيو» Fu الستة فهي المرارة، والأمعاء الدقيقة والمعدة، والأمعاء الغليظة، والغدة البولية، وسانجياو. وهذه هي الأعضاء الجوفاء وهي تتبع قنوات يانج كما أنها تسمى الأعضاء «الخارجية». وأعضاء «زانج / فيو» Zang- Fu متصلة بالقنوات الخمسة كما يلي:

أعضاء فيو	أعضاء زانج	العناصر الخمسة
المرارة	الكبد	الخشب
الامعاء الدقيقة / سانجياو	القلب (غلاف القلب)	النار
المعدة	الطحال	التراب
الامعاء الغليظة	الرئة	المعدن
المثانة البولية	الكلية	الماء

### النظرية الأساسية للأعضاء

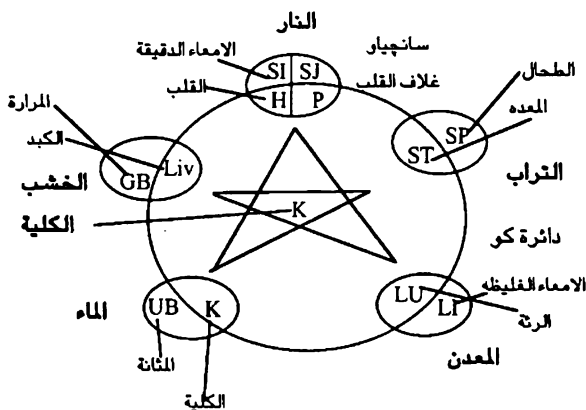
- العلاقة الداخلية/ الخارجية
- أعضاء زانج هي أعضاء «ين» والأعضاء الداخلية
- أعضاء «فيو» Fu هي أعضاء يانج والأعضاء الخارجية

الأعضاء الخارجية يانج	الأعضاء الداخلية ين
(St) Stomach المعدة	(SP) Spleen الطحال
(LI) Large Intestine الامعاء الغليظة	(LU) Lung الرئة
(UB) Urinary Bladder المثانة البولية	(K) Kidney الكلية
(GB) Gall Bladder المرارة	(LIV) Liver الكبد
(SI) Small Intestine الامعاء الدقيقة	(II) Heart القلب
(S) Sanjiao سانجياو	(P) Pericardium غلاف القلب

ملحوظة :

- أعضاء زانج في الدائرة الداخلية هي أعضاء ين.

- وأعضاء «فيو» Fu خارج الدائرة هي أعضاء يانج.  
على أن العلاقة المتبادلة فيما بين العناصر الخمسة، وفيما بين نظرية يين/  
ويانج وبين أعضائنا تتضح من الرسم التوضيحي التالي :



سانجياو:

تسمى أيضا بما يلي:

الأدفا الثلاثي، أو الأسخن الثلاثي، أو التجويف الداخلي. وهو مسمى شامل للأعلى، والأوسط، والادنى أو للتجاويف في الجسم. وسانجياو واحد من أعضاء فيو Fu الستة. والوظيفة الفسيولوجية للأدفا الثلاثي أنه يتحكم في أنشطة تشاي Chi بداخل الجسم البشري.

أما الأدفا الاعلى فيتحكم في التنفس وينشط تدفق الطاقة الحيوية والدم. ونقطة العلاج هي «شانزونج» (Ren17) Shanzhong

وأما الأدفا المتوسط فهو مسئول عن تحويل الغذاء الى جوهر الغذاء، وكذلك نقل جوهر الغذاء بواسطة الدم لتغذية وتنشيط الجسم البشري (يشير الى الطحال/ المعدة). ونقطته العلاج هما «زوجوان» (Ren12) Zhoug- wan و«تيانشو» (St25) Tianshu.

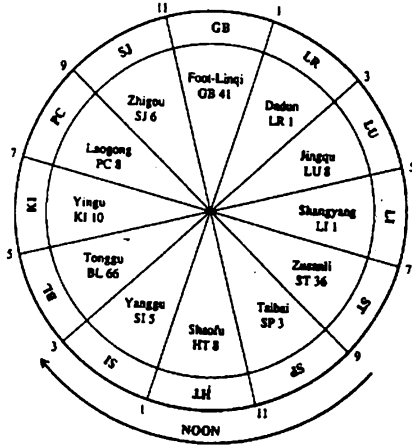
وبالنسبة للأدفاً الأسفل، فهو يعزل السائل الصافى عن السائل العكر، ومن ثم فهو يعمل كالفلاتر التى تطرد الفضلات والماء الزائد الذى يتخذ شكل البراز والبول (بالإشارة الى الاعضاء المعوية السفلية). ونقطتى العلاج هما • قيهاي (Ren6) Qihai وقيتشونج (St30) Qichong.

### ساعة العضو

إن ساعة العضو توضح الموعد الدقيق الذى يدخل عنده مد الطاقة الى كل قناة ثم يغادر نفس القناة الى القناة التالية. ومد الطاقة الحيوية يتدفق باتسمرار بأسلوب منظم خلال جميع القنوات الاثنتا عشر التى تبدأ من قناة الرئة الى قناة الكبد فى اتجاه عقارب الساعة. ثم تتكرر نفس الدائرة من جديد. وهكذا، ولكى نستطيع معالجة كل قناة على حدة فان هناك موعداً محدداً كما يتضح من ساعة العضو. والنقاط المحددة على أساس الساعة والموضحة على الجداول ذات العلاقة تصور الطاقة الحيوية عند قمة تلك القناة المعينة. ولذلك وسعياً الى الحصول على أفضل النتائج فى علاج تلك القناة المعينة فى ذلك الوقت المعين تلك النقطة المعنية والمحددة، والتى تسمى «نقطة الساعة» وعندما يتم علاج هذه النقطة المعينة فان ذلك يصح أيضاً عدم التوازن فى الطاقة الحيوية التى تضم الأعضاء والقنوات المعاكسة لها من الناحية القطرية. وهذه النقاط مفيدة جداً فى علاج الأمراض المزمنة مثال أمراض الرئة (كالسعال، أو الربو، أو الألام الصدرية... الخ) وأفضل موعد لذلك هو التفرة من الساعة ٢ إلى الساعة ٥ صباحاً، ونقطة العلاج هى «چنچكيو» I.114.

ومع توفر المعرفة والحكمة فى نظرية ين ويانج، فان المواريث الثلاثة الثمينة من الحياة، ونظرية العناصر الخمسة، وقانون الولادة، والتقييد والاختضاع، والتقييد العكسى، والنظرية الاساسية للأعضاء، وساعة العضو، وقنوات الوخز، ونقاط الوخز النوعية، وطق كثيرة للعلاج، يمكن ابتكارها لتنشيط الحجامه الحديثة كطريقة فعالة للعلاج.





رسم يوضح نقاط الساعة وتأثيراتها المترتبة على الأعضاء الكلية من الناحية القطرية.  
الجدول الزمني لساعة العضو

الموعد (بالساعات)	القناة	
٥ - ٣	(LU)	الرئة
٧ - ٥	(LI)	الأمعاء الغليظة
٩ - ٧	(St)	المعدة
١١ - ٩	(Sp)	الطحال
١٣ - ١١	(Hf)	القلب
١٥ - ١٣	(SI)	الأمعاء الدقيقة
١٧ - ١٥	(BL)	المثانة البولية
١٩ - ١٧	(K)	الكلية
٢١ - ١٩	(P)	البنكرياس
٢٣ - ٢١	(SJ)	سانجياو
١ - ٢٣	(GB)	المرارة
٣ - ١	(Liv)	الكبد

## الفصل الثامن الوخز بالإبر

### مقدمة

#### الجانب التشريحي فى الوخز بالإبر

اكتشف أسلافنا، فى عصور ما قبل التاريخ، أنه توجد بالجسم نقاط معينة اذا تم تدليكها، أو وخزها بالإبر، أو تسخينها، أو الضغط عليها، فانها تتحرر من الألم أو تنتج تأثيراً مفيداً فيما يتعلق بمشكلات معينة. وبمرور الزمن، اكتشف الكثير من تلك النقاط. ثم لوحظ أنه بتنشيط النقاط المتفرقة الى حد كبير، يصبح بالإمكان التأثير على وظيفة عضو داخلى بعينه. ومن ثم جرى تنظيم تلك النقاط وفق نظام معين على أساس العضو المعين الذى تؤثر فيه تلك النقاط. ثم جرى التوصيل بين سلسلة النقاط التى لها تأثير على عضو معين كى يتكون منها قناة ... وهذا هو أساس نظرية الوخز بالإبر.

ذك أنه يوجد بالجسم «إثنتا عشرة قناة منتظمة» وقناتين غير عاديتين. وإحدى تلك القناتين تمر بالخط الاوسط من أمام جسمنا (وهى قناة Ren) والآخرى تمر بالظهر بطول العمود الفقرى (وهى قناة Du) وقناة Du لها تحكم «مسيطر» على جميع قنوات يانج، بينما تتصف قناة Ren المتصلة بها بتأثير تحكمى على جميع قنوات «ين» وعلى الوظائف الإنجابية فى الجسم. إن القنوات الاثنتا عشرة المنتظمة تتصل باثنتى عشرة عضواً داخلياً من ستة أعضاء من نوع «ين» والستة الأخرى يانج. ومن بين القنوات الاثنتى عشرة المتزاوجة نجد أن ست قنوات منها تخدم الذراع (منها ثلاث قنوات ين

وثلاث يانج) وست قنوات تخدم الطرف الاسفل وهو الرجل (ثلاث منها ين وثلاث يانج).

ومن وجهة نظر بعض ممارسى المهنة المعاصرين، فان نقاط الوخز توجد على سطح الجسم وتشكل منافذ لتبادل الطاقات الكونية حتى يظل الجسم متوازن الطاقة مع بقية الكون (ماكوزم Macosm). وعندما تكون منافذ الوخز هذه سليمة الصحة وليست مسدودة ولا بها ضرر، فانه توجد فى اجسامنا دورة مستمرة من الطاقة الحيوية تتجه الى جميع القنوات الزوالية كى تنفذ وظائفها النوعية. فالمشكلات تحدث فقط عندما يحدث اعتراض لتدفق هذه الطاقة الحيوية.

### النقاط النوعية للوخز

النقاط النوعية هى تلك النقاط التى تقع على أربع عشرة قناة، والتى تتصف بأهمية علاجية معينة. وحيث أن التأثير العلاجى لتلك النقاط مختلف، فانها .. لذلك - تحمل مسميات مختلفة. والنقاط النوعية هى:

«يوان/ المصدر» yuan- source، «ليو/ التوصيلية» Luo- Connecting، «الظهر/ شيو» Back-Shu، «الأمام/ ميو» Mu- Front، «زاي/ المغلوقه» Xi- Eight Con، «الثمانية المؤثرة» Eight Influential، «الثمانية المتلاقية» Eight Con- fluential، «هى/ سى/ السفلية» Lower He- Sea، «النقاط الست القصية» Six Distal Points.

ان لجميع هذه النقاط كفاءة علاجية، وبالامكان استخدام جميع تلك النقاط لعلاج مشكلات المناطق والاعضاء القريبة منها وكذا تلك الاعضاء المتاخمة لمواقعها. وبالإضافة الى ذلك، يمكن استخدام بعض النقاط لعلاج مشكلات فى مناطق بعيدة عن مواقعها وتعرف هذه النقاط بالنقاط القصية.

وعلى سبيل المثال، تقع نقطة Sp6 على مسافة ٢ Cum مباشرة فوق حافة الكعب الوسطى، على الحدود الخلفية من المجال الوسطى لمزمار القدم. وهذه النقطة تستخدم لعلاج الامام المعدة، والانتفاخ، وعسر التنفس، وعدم انتظام

الحيض، ونزيف الرحم، وتدلى الرحم، والخصوبة، والعجز الجنسي، وعسر البول، والفتاق، والضمور العضلى والشلل، وآلام القدمين، والصداع، والدوار، والأرق.

### استخدام نقاط يوان/ المصدر ونقاط ليو/ التوصيلية

تعتبر نقاط «يوان/ المصدر» جيدة بصفة خاصة لعلاج أعضاء «زانج» Zang وأعضاء «فيو» Fu. وعند تنفيذ العلاج، نفذ نقطة «يوان/ المصدر» أولاً ثم نفذ نقطة «ليو/ التوصيلية» للقناة المزدوجة.

نقاط يوان/ المصدر ونقاط ليو/ التوصيلية

للقنوات الاثنتى عشرة

نقطة ليو/ التوصيلية	نقطة يوان/ المصدر	القناة
Lu7(٧/رئة)	Lu9 (٩/رئة)	الرئة
LI6(٦/امعاء غليظة)	Li4(٤/امعاء غليظة)	الامعاء الغليظة
Pc6(٦/غلاف القلب)	pc7(٧/غلاف القلب)	غلاف القلب
SJ5(٥/سانجياو)	sj4(٤/سانجياو)	سانجياو
HT5(٥/قلب)	Ht7(٧/قلب)	القلب
SI7(٧/امعاء دقيقة)	SI4(٤/امعاء دقيقة)	الامعاء الدقيقة
SP4(٤/طحال)	sp3(٣/طحال)	الطحال
SR40(٤٠/معدة)	St42(٤٢/معدة)	المعدة
LR5(٥/كبد)	LR3(٣/كبد)	الكبد
GB37(٣٧/مرارة)	GB40(٤٠/حرارة)	المرارة
KI4(٤/كلى)	KI3(٣/كلى)	الكلية
BL58(٥٨/مثانة)	BL64(٦٤/مثانة)	المثانة البولية

إن نقاط يوان/ المصدر موجودة فى ملاصقة الرسغ والكعب. وهذه النقاط

الاثنى عشرة متصلة اتصالاً وثيقاً بأعضاء زانج/ فيو، كما تعيد تشاى الأساسى فى أعضاء زانج فيو. وعندما تمرض أعضاء زانج فيو، فإن الأعراض تعلن عن نفسها من خلال هذه النقاط الاثنى عشرة. ولذلك فإن مرض أعضاء زانج فيو تشفى عادة بواسطة الوخز فى نقاط يوان/ المصدر.

أما نقاط ليو/ التوصيلية فموجودة بين زوجين من القنوات الزوالية. فإنا وخزت فبالامكان علاج اعراض القنوات الزوالية الخارجية/ الداخلية المتصلة بها. وعلى سبيل المثال نجد أن كلاً من المعدة والطحال متصلان بأحدهما الآخر خارجياً وداخلياً. ولذلك تستطيع نقطتى جونجسن (طحال/4) Sp4، وليو/ الاتصالية الخاصة بقناة الطحال الزوالية علاج ليس فقط أمراض قناة الطحال الزوالية فحسب، ولكن أيضاً علاج أمراض قناة المعدة الزوالية.

وبالإضافة الى نقاط ليو/ الاتصالية الاثنى عشرة الخاصة بأعضاء «زانج/ فيو» توجد نقاط ليو/ الاتصالية والخاصة بقناة، «جيوى» Ren15 والتي يمكن استخدامها فى علاج الامراض المعوية، وكذا قناة «شانج كيانج» (Du1) الخاصة بقناة Du والتي يمكن استخدامها فى علاج الأم الظهر، إضافة الى أن ليو/ الاتصالية الرئيسية الخاصة بالطحال وهى «راباد» (طحال/21) Sp21 يمكن استخدامها فى علاج جميع مشكلات المفاصل.

### الجمع بين نقاط يوان/ المصدر ونقاط ليو/ التوصيلية

بالامكان استخدام كل من نقاط يوان/ المصدر، ونقاط ليو/ التوصيلية بشكل منفصل أو مختلط. وهذا الجمع بين المجموعتين يسمى «مجموعة المضيف والضيف» (Host and Guest Combination)، والتي تستخدم وفق النظام الجارى للامراض عند القنوات الخارجية/ الداخلية ذات العلاقة فعندما تتأثر - فى البداية - قناة زوالية، فإن نقطة يوان/ المصدر - الخاصة بها - هى التى تستخدم أما عند تأثر تلك القناة للمرة الثانية - أو تتأثر قنواتها الازدواجية - فإن نقطة ليو/ الاتصالية هى التى تستخدم.

وعلى سبيل المثال فإن كلا من قناتى الرثتين والامعاء الغليظة تتعرض معاً

للمرض، بيد أن الاولى هي التي تتأثر أولاً. ولقد تم اختيار نقطة «تايوان» (رئة/٩) Lu9 ونقطة يوان/ المصدر الخاصة بها كنقطة رئيسية كي تعالج أولاً، واختيرت نقطة بيانلى (كبد/٦) LI6-، وهي نقطة ليو/ التوصيلية والخاصة بالامعاء الغليظة - كنقطة تجميعية - كي تعالج بعد الاولى.

وعلى النقيض من ذلك، وانا كانت قناة الامعاء الغليظة هي التي مرضت أولاً، ثم مرضت قناة الرئة بعد ذلك، فان نقطة يوان/ المصدر «هيجو» (كبد/٤) LI4، والخاصة بقناة الامعاء الغليظة تصبح هي النقطة الرئيسية ومن ثم يجب علاجها أولاً، بينما تصبح نقطة ليو/ التوصيلية «لييك» (رئة/٧) LU7 وهي نقطة الجمع بين النقطتين الخارجية والداخلية هي التي تعالج فيما بعد .. أى بعد علاج النقطة الرئيسية.

### استخدام نقاط الظهر/ شيو Shu ونقاط الامام/ فيو Fu

إن نقاط الظهر/ شيو Shu، ونقاط الامام/ فيو Fu متصلة اتصالاً وثيقاً بأمراض «اعضاء زانج/ فيو». فعندما يطرأ تغير مرضى على أحد أعضاء زانج فيو، فإن رد الفعل الايجابى لهذا التغير - سواء كان ليونه او حساسية - يمكن اكتشافها فى نقطة الظهر/ شيو، او نقطه الامام/ فيو. ولذلك يطلق على هاتين النقطتين مسمى «النقاط المنبهة». وهذا يعنى أنه كلما تأثر أحد الاعضاء الداخلية، فإن نقطة الظهر/ شيو، ونقطة الامام/ فيو - المتصلتان بالعضو - يمكن النصح بمعالجتها معاً.

نقاط الظهر/ شيو ونقاط الامام/ فيو

فى الاعضاء الاثنى عشرة الداخلية

العضو الداخلى	نقطة يوان/ المصدر	نقطة ليو/ التوصيلية
الرئة	فايشو(مئانه/١٣)(BL13)	زونجفيو(رئ/١) (Lu1)
الامعاء الغليظة	داتشانجشو(مئانه/٢٥)(BL25)	تيانجشو(معدة/٢٥) (ST25)
غلاف القلب	چوانيشو(مئانه/١٤)(BL14)	شانزونج(أر إن/١٧) (RN 17)
سانجياو	سانجياوشو(مئانه/٢٢)(BL22)	شايمن(أر إن/٥) (RN 5)
القلب	زفشو(مئانه/١٥)(BL15)	چيوك(أر إن/٢٤) (RN 24)
الامعاء الدقيقة	زياتشونجشو(مئانه/٢٧)(BL27)	جويانثيوان(أر إن/٤) (RN 4)
الكبد	جانشو(مئانه/١٨)(BL18)	قايمين(كبد/١٤) (RN 24)
المرارة	دانشو(مئانه/١٩)(BL19)	رايو(مرارة/١٤) (RN 14)
الطحال	بيشو(مئانه/٢٠)(BL20)	زانجمين(كبد/١٣) (LR 13)
المعدة	وايشو(مئانه/٢١)(BL21)	زونجوان(أر إن/١٢) (RN 12)
الكلية	شنشو(مئانه/٢٣)(BL23)	چنجمن(مرارة/٢٥) (GB 25)
المثانة البولية	بانجوانجشو(مئانه/٢٨)(BL28)	زونجيج(أر إن/٣) (RN 3)

[تجدد ملاحظة أن جميع نقاط الظهر/ شيو موجودة خلف القناة الاولى

لقناة المثانة البولية]

استخدام نقاط زاي/ كليفت Xi-

إن لكل من القنوات الاثنى عشرة المنتظمة، نقطة زاي/ كليفت واحدة. بل إنه يوجد نقطة زاي كليفت واحدة على كل من قنوات ينواى، ويانجواى، ونيكياو، ويانجكياو، بحيث يصبح المجموع الكلى لها ١٦ نقطة زاي/ كليفت. وهذه النقاط مختصة بعلاج الالام الحادة والامراض التى تصيب القنوات والاعضاء المتصلة بها. وعلى سبيل المثال، فان نقطة كونجزوى (رئ/٦) (Lu6) تكون مؤثرة فى علاج بصق الدم، بينما نقطة زايمين (غلاف القلب/ ٤) (Pc4) تختص بالآلام القلب وامتلاء الصدر.

نقاط زاي/ كليفت الستة عشرة

نقطة ليو/ التوصيلية	نقطة يوان/ المصدر	القناة
Lu6 رث/٦	كونجزيو	الرثة
Li7 امعاء غليظة/٧	ونليو	الامعاء الغليظة
PC4 غلاف القلب/٤	زايمين	غلاف القلب
SJ7 سانجياو/٧	هويزنجش	سانجياو
HI6 قلب/٦	ينكسي	القلب
SI6 امعاء دقيقة/٦	يانجلاو	الامعاء الدقيقة
SP8 طحال/٨	ديجي	الطحال
ST34 معدة/٣٤	ليانجكيو	المعدة
LR6 كبدي/٦	زونجرو	الكبد
GB36 مرارة/٣٦	وايكيو	المرارة
KI5 كلي/٥	شوينكوان	الكلى
BL63 مثانة/٦٣	چنمن	المثانة البولية
KI9 كلي/٩	زيوين	ينواي
GB35 مرارة/٣٥	يانجياو	يانجواي
KI8 كلي/٨	چياوكسين	ينكياو
BL59 مثانة/٥٩	فويانج	يانجياو

استخدام النقاط الثماني الموثرة

إن النقاط الثمانية الموثرة هي النقاط الثمانية النوعية التي تلتقى فيها الطاقة الحيوية لكل من أعضاء زانج/ فيو، وتشاي، والدم، والوتر، والنبض والأوعية، والعظام ولب العظام - ومن الناحية الإكلينيكية فان جميع الامراض السابق الاشارة اليها تعالج مع كل من النقاط الخاصة بها.



## النقاط الثماني المؤثرة

نقطة ليو/ التوصيلية	النقاط المؤثرة	النسيج
كبد/ ١٣ (LR13)	زانجمين	عضو زانج
أر إن/ ١٢ (RN12)	زونجوان	عضو فيو
أر إن/ ١٧ (RN17)	شانزونج	تشاي
مئانة/ ١٧ (BL17)	جيشو	الدم
مرارة/ ٣٤ (GB34)	يانجلنجكوان	الوتر
رئة/ ٩ (Lu9)	تاويوان	النبض/ الاوعية
مئانة/ ١١ (BL11)	داشو	العظام
مرارة/ ٣٩ (GB39)	زوانزونج	لب العظام

[يمكن استخدام نقاط زاي/ كليفت والنقاط المؤثرة الثمانية معاً أو على انفصال من أجل علاج الأمراض الخطيرة]

### النقاط الثماني المتلاقية والخاصة بالقنوات الثماني الزائدة

ان النقاط الثماني المتلاقية هي تلك الاطراف المتصلة بالقنوات الزوالية الثماني الزائدة. وهي كما يلي:

١- نقطة جونجش (طحال/ ٤٠) (Sp40) الخاصة بقناة الطحال تتصل بقناة تشونج.

٢- نقطة نايجوان (غلاف القلب/ ٦) (P6) الخاصة بقناة غلاف القلب متصلة بقناة ينواي.

وهاتين القناتين تتلاقيان في الصدر، والقلب والمعدة.

٣- نقطة زولنكي (مرارة/ ٤١) (GB41) الخاصة بقناة المرارة متصلة بقناة داي Dai.

٤- نقطة وايجوان (سانجياو/٥) (SJ5) الخاصة بقناة سانجياو (الدفء الثلاثى) متصلة بقناة سانجياو.

وهاتان القناتان متصلتان عند الموق الخارجى للعين، والصوان الخلفى للاذن، والخذين، والكتف، والحجاب الحاجز.

٥- نقطة هوكسى (امعاء دقيقة/٣) (SI3) الخاصة بقناة الامعاء الدقيقة تؤدى الى قناة ديو Du (الوعاء الحاكم).

٦- شنماى (مئانة/٢) الخاصة بقناة المئانة، تتصل بقناة يانجياو. والقناتان تتلاقيان فى الموق الداخلى للعين، والرقبة، والاذن، والكتف والظهر.

٧- نقطة ليبيك (رئة/٧) (Lu7) الخاصة بقناة الرئة تؤدى الى قناة رن (Ren) (وعاء الفهم).

٨- نقطة زاوهاى (كلى/٦) (K6) الخاصة بقناة الكلى تتصل بقناة ينجياو.

وهاتان القناتان تتلاقيان فى نظام الرئة، والزور، والحجاب الحاجز. ومن بين نقاط الوخز فى الجسم البشرى تعتبر نقاط التلاقى الثمانى هى اهم النقاط. وبالإمكان استخدام هذه النقاط بشكل منفصل أو مجتمع مثال نقاط نايجوان (غلاف القلب/٦) (P6) مع كونجسون (طحال ٤) SP4، وهوكسى (امعاء دقيقة/٣) (SI3) مع شنماى (مئانه ٦٢) (BL62). (انظر الرسم على الصفحة التالية).

## النقاط الثماني المتلاقية والخاصة بالقنوات الثماني الزائدة

المؤشرات	القنوات الزائدة	القنوات المنتظمة	القناة المتلاقية
الصدر - القلب	ينواى	غلاف القلب	تايجوان (غلاف القلب/٦)(P6)
المعدة	تشونج	الطحال	جونجسون (طحال/٤)(SP4)
الرقبة الكتف، الظهر	Du	الامعاء الدقيقة	هوكسى (امعاء دقيقة/٢)(SI3)
الملق الداخلى	بانجكيواو	المثانة البولية	شنماى (مثانة/٦٢)(BL62)
الصوان الخلفى،	يانجواى	سانجياو	وايجوان (سانجياو/٥)(SJ5)
الخد، الملق الخارجى	ناى	القناة المرارية	زلونكوى (مرارة/٤١)(GB41)
الصدر، الصدر،	رن	الرئة	لييك (رئة/٧)(Lu7)
الرئة	ينكيواو	الكلى	زاوهاى (كلى/٦)(KI6)

### استخدام نقاط هي / سى He/SEA السفلية

بالامكان علاج اى خلل يصيب ستة أعضاء فيوه؛ متتاليه وذلك بواسطة ست نقاط هي سى سفلية متتالية. وجميع هذه النقاط موجودة فى قنوات يانج.

وعلى سبيل المثال، يمكن علاج المزاج المعدى، وهذا احد امراض الامعاء الغليظة، بواسطة نقطة شانجوكسو (معدة/٢٧) (ST37)، لأن نقطة شانجوكسو (معدة/٢٧) هي نقطة هي / سى السفلية لقناة الامعاء الغليظة الخاصة بقناة اليد / هانجمنج.

نقاط هي / سى السفلية الخاصة بأعضاء فيو

- ثلاث قنوات يانج فى اليد :

القناة	عضو فيو	هي سى السفلية	النقطة
تايانج	الامعاء الدقيقة	زياجوكسو	معدة/٢٧
شاميانج	سانجياو	وايانج	مرارة/٢٩
يانجمنج	الامعاء الغليظة	شانجوكسو	معدة/٢٧

- وثلاث قنوات يانج فى القدم :

القناة	عضوفيو	هى سى السفلية	النقطة
تايانج	المثانة البولية	وايزونج	مثانة / ٤٠
شاميانج	المراة	يانجلنجكوان	مرارة / ٣٤
يانجمنج	المعدة	زوسانلى	معدة / ٣٦

### النقاط القصى الست الشائعة الاستعمال

هناك ست نقاط قصى شائعة الاستعمال، ثلاث منها تقع فى الذراع وثلاث تقع فى الرجل. وهذه النقاط القصى الست تتحكم فى مختلف نسب الجسم. ويجب اختيار النقاط القصى المناسبة من اجل اجراء العلاج.

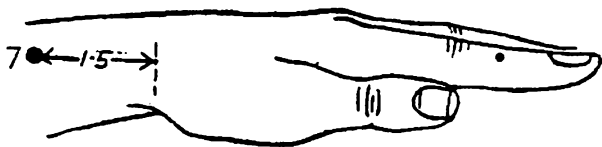
#### النقاط الست القصى الشائعة الاستعمال

النقطة للقصى	النقطة القصى
الذراع	
- لبيك (رئة / ٧)	ظهر الراس والرقبة. امراض الرئة واضطرابات النصف العلوى من العمود الفقرى.
هيجو (كبد / ٤)	الجزء الامامى من الراس والرقبة، والوجه، وبعض اعضاء الاحساس وهذه اهم نقطة علاجية فى الجسم).
تايجوان (غلاف القلب / ٦)	الجزء الامامى من الصدر والجزء العلوى من المعدة (فوق السرة)، والاعضاء الداخلية من هذه المنطقة.

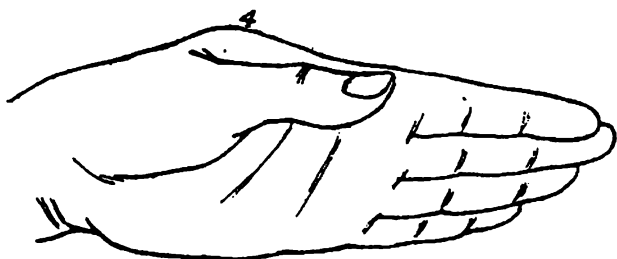
#### الرجل:

زوسانلى (معدة / ٣٦)	المعدة بما فيها الاعضاء المعوية الداخلية (وهذه أيضاً نقطة تقوية عامة)
وايزونج (أعلى الظهر / ٤٠)	آلام أسفل الظهر، عرق النساء، الاضطرابات البولية / التناسلية.
سانجياو (طحال / ٦)	اضطرابات الحوض، الاعضاء التناسلية الخارجية، المنطقة الشرجية (وهذه أيضاً نقطة تقوية).

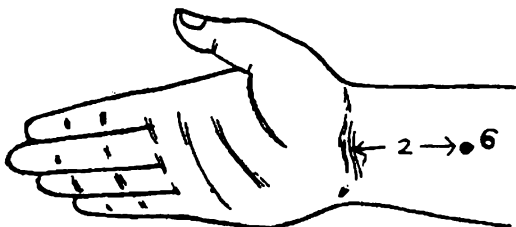
النقاط القسوى المتكررة الاستعمال فى الطرف العلوى



١- لييك (رئة ٧/ (LU.7)

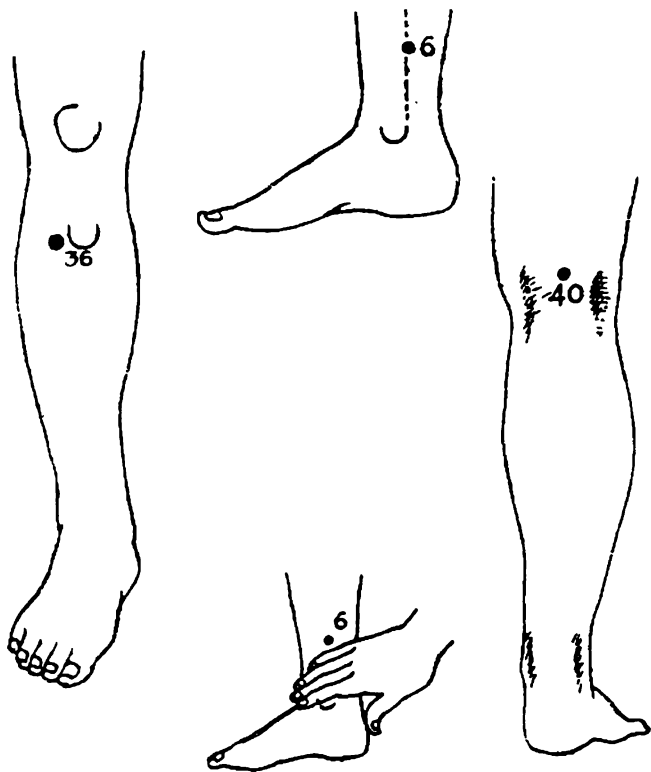


٢- هيجو (امعاء غليظة / ٤) (LI.4)



٣- نايجوان (غلاف القلب/ ٦) (P6)

النقاط القصوى المتكررة الاستعمال في الطرف السفلى



١- زوسانلى (معدة / ٣٦) (St36)

٢- سانجياو (طحال / ٦) (Sp6)

٣- وايزونج (مثانة / ٤٠) (UB40)

(أ) القنوات الاربع عشرة ونقاط الوخز الخاصة بها

١ - قناة الرئة في اليد/ تايان

LU2	(رئة/٢)	يونمين	LU1	(رئة/١)	زونجفيو
Lu3	(رئة/٤)	زياباي	Lu3	(رئة/٣)	تيانقيو
Lu6	(رئة/٦)	كونجزيو	Lu5	(رئة/٥)	تشايز
Lu8	(رئة/٨)	زنجكيو	Lu7	(رئة/٧)	لييك
Lu10	(رئة/١٠)	يوجي	Lu9	(رئة/٩)	تايووان
			Lu11	(رئة/١١)	شاوشانج

٢ - قناة الامعاء الغليظة في اليد/ يانجمنج

LI2	(امعاء غليظة/٢)	إيرجيان	LI1	(امعاء غليظة/١)	شانجيانج
LI4	(امعاء غليظة/٤)	هوجو	LI3	(امعاء غليظة/٣)	سانجيان
LI6	(امعاء غليظة/٦)	بيانلي	LI5	(امعاء غليظة/٥)	بانجكس
LI8	(امعاء غليظة/٨)	زيانليان	LI7	(امعاء غليظة/٧)	ونليو
LI10	(امعاء غليظة/١٠)	شوسانلي	LI9	(امعاء غليظة/٩)	شانجليان
LI12	(امعاء غليظة/١٢)	زولياو	LI11	(امعاء غليظة/١١)	كيوكشي
LI14	(امعاء غليظة/١٤)	بيناو	LI13	(امعاء غليظة/١٣)	شاو - ويولي
LI16	(امعاء غليظة/١٦)	چيوجيو	LI15	(امعاء غليظة/١٥)	چيانيو
LI18	(امعاء غليظة/١٨)	فيوتو الرقبة	LI17	(امعاء غليظة/١٧)	تياندينج
			LI19	(امعاء غليظة/١٩)	فم - هلياو

٣- قناة المعدة فى القدم/ يانجمنج :

ST2	(معدة/٢)	سياباى	ST1	(معدة/١)	تشنجكى
ST4	(معدة/٤)	دايكانج	ST3	(معدة/٣)	انف/ چولياو
ST6	(معدة/٦)	چياتشى	ST5	(معدة/٥)	داينج
ST8	(معدة/٨)	تاوواى	ST7	(معدة/٧)	زياچوان
ST10	(معدة/١٠)	شويتيو	ST9	(معدة/٩)	رينج
ST12	(معدة/١٢)	كويبين	ST11	(معدة/١١)	كيشى
ST14	(معدة/١٤)	كيوفانج	ST12	(معدة/١٢)	كيهو
ST16	(معدة/١٦)	ينج تشوانج	ST15	(معدة/١٥)	وايى
ST18	(معدة/١٨)	ريوجن	ST17	(معدة/١٧)	روزنج
ST20	(معدة/٢٠)	تشنجمان	ST19	(معدة/١٩)	بودونج
ST22	(معدة/٢٢)	جوانجمن	ST12	(معدة/٢١)	ليانجمن
ST24	(معدة/٢٤)	هوارومن	ST22	(معدة/٢٢)	تايى
ST26	(معدة/٢٦)	وايلنج	ST25	(معدة/٢٥)	تيانشو
ST28	(معدة/٢٨)	تويداو	ST27	(معدة/٢٧)	داچو
ST30	(معدة/٢٠)	كيتشونج	ST29	(معدة/٢٩)	جويلاي
ST32	(معدة/٢٢)	فميور/ فيوتو	ST31	(معدة/٢١)	بيجوان
ST34	(معدة/٢٤)	ليانجكيو	ST32	(معدة/٢٣)	ينشى
ST36	(معدة/٢٦)	زوسانلى	ST35	(معدة/٢٥)	نيويباى
ST38	(معدة/٢٨)	تياوكاو	ST37	(معدة/٢٧)	شانج چوكسو
ST40	(معدة/٤٠)	فنجلونج	ST39	(معدة/٢٩)	زياچوكسو
ST42	(معدة/٤٢)	تشونجيانج	ST41	(معدة/٤١)	چيكسى
ST44	(معدة/٤٤)	نايتنج	ST43	(معدة/٤٣)	زيانجو
			ST45	(معدة/٤٥)	ليدوى



#### ۴ - قنایه الطحال فی القدم تاین

SP2	(طحال/۲)	داسو	SP1	(طحال/۱)	ینبای
SP4	(طحال/۴)	جونجسون	SP3	(طحال/۳)	تایبای
SP6	(طحال/۶)	سانینچیاو	SP5	(طحال/۵)	شانجکیو
SP8	(طحال/۸)	دیچی	SP7	(طحال/۷)	لوجیو
SP10	(طحال/۱۰)	زیوهای	SP9	(طحال/۹)	ینلنجکوان
SP12	(طحال/۱۲)	تشونجمن	SP11	(طحال/۱۱)	چیمین
SP14	(طحال/۱۴)	فیوچای	SP13	(طحال/۱۳)	فیوشی
SP16	(طحال/۱۶)	فیووی	SP15	(طحال/۱۵)	داهنج
SP18	(طحال/۱۸)	تیانکسی	SP17	(طحال/۱۷)	شیدو
SP20	(طحال/۲۰)	زورونج	SP19	(طحال/۱۹)	زیاونجکسیانج
			SP21	(طحال/۲۱)	داباو

#### ۵ - قنایه القلب فی الید/ شاورین :

HT2	(قلب/۲)	کنجلنج	HT1	(قلب/۱)	چنجوان
HT4	(قلب/۴)	لنجاناو	HT3	(قلب/۳)	شاوهای
HT6	(قلب/۶)	ینکسی	HT5	(قلب/۵)	تونجلی
HT8	(قلب/۸)	شاورفیو	HT7	(قلب/۷)	شمنن
			HT9	(قلب/۹)	شاوتشونج

٦ - قناة الامعاء الدقيقة فى الید/ تایانج :

SI2	(امعاء دقيقة/٢)	SI1	کیانجو	(امعاء دقيقة/١)	شاوژی
SI4	(امعاء دقيقة/٤)	SI3	ید/ وانجو	(امعاء دقيقة/٣)	هاوکسی
SI6	(امعاء دقيقة/٦)	SI5	یانجلاف	(امعاء دقيقة/٥)	یانجیو
SI8	(امعاء دقيقة/٨)	SI7	زیاوهای	(امعاء دقيقة/٧)	زایزنج
SI10	(امعاء دقيقة/١٠)	SI9	ناوشو	(امعاء دقيقة/٩)	چیانزن
SI12	(امعاء دقيقة/١٢)	SI11	بنجفنج	(امعاء دقيقة/١١)	تیانزونج
SI14	(امعاء دقيقة/١٤)	SI13	چیانتوایشو	(امعاء دقيقة/١٣)	کویان
SI16	(امعاء دقيقة/١٦)	SI15	تیانشوانج	(امعاء دقيقة/١٥)	چیانزونجشو
SI18	(امعاء دقيقة/١٨)	SI17	کوانلیاو	(امعاء دقيقة/١٧)	تیانرونج
				(امعاء دقيقة/١٩)	تنجونج

٧ - قناة المثانة البولية فى القدم/ تایانج :

BL2	(مئانة/٢)	BL1	زانزو	(مئانة/١)	چنجمیج
BL4	(مئانة/٤)	BL3	کیوتشای	(مئانة/٣)	مایتشونج
BL6	(مئانة/٦)	BL5	تشنجوانج	(مئانة/٥)	وتشو
BL8	(مئانة/٨)	BL7	لیوک	(مئانة/٧)	تونجتیان
BL10	(مئانة/١٠)	BL9	تیانزو	(مئانة/٩)	یوزن
BL12	(مئانة/١٢)	BL11	فنجنم	(مئانة/١١)	دانشو
BL14	(مئانة/١٤)	BL13	چونیشو	(مئانة/١٣)	فایشو
BL16	(مئانة/١٦)	BL15	دیوشو	(مئانة/١٥)	زنشو
BL18	(مئانة/١٨)	BL17	جانشو	(مئانة/١٧)	جیشو
BL20	(مئانة/٢٠)	BL19	بیشو	(مئانة/١٩)	دانشو
BL22	(مئانة/٢٢)	BL21	سانچیاوشو	(مئانة/٢١)	وایشو
BL24	(مئانة/٢٤)	BL23	کیهایشو	(مئانة/٢٣)	شنشو

BL26	(مئانه/۲۶)	جوانیوانشو	BL25	(مئانه/۲۵)	داتشانجشو
BL28	(مئانه/۲۸)	بانجوانجشو	BL27	(مئانه/۲۷)	زیاوتشانجشو
BL30	(مئانه/۳۰)	بایهوانشو	BL29	(مئانه/۲۹)	زونجلوشو
BL32	(مئانه/۳۲)	سیلیاو	BL31	(مئانه/۳۱)	شانجلیاو
BL34	(مئانه/۳۴)	زیالیاو	BL33	(مئانه/۳۳)	زونجلیاو
BL36	(مئانه/۳۶)	تشنجفیو	BL35	(مئانه/۳۵)	هوییانج
BL38	(مئانه/۳۸)	فیوکسی	BL37	(مئانه/۳۷)	ینمن
BL40	(مئانه/۴۰)	ایزونج	BL39	(مئانه/۳۹)	وایانج
BL42	(مئانه/۴۲)	بوهر	BL41	(مئانه/۴۱)	فیوفن
BL44	(مئانه/۴۴)	شنتانج	BL43	(مئانه/۴۳)	جواهونج
BL46	(مئانه/۴۶)	ججوان	BL45	(مئانه/۴۵)	یکسی
BL48	(مئانه/۴۸)	یانجانج	BL47	(مئانه/۴۷)	هونمن
BL50	(مئانه/۵۰)	ایکانج	BL49	(مئانه/۴۹)	یایشی
BL52	(مئانه/۵۲)	زیشی	BL51	(مئانه/۵۱)	هوانجمن
BL54	(مئانه/۵۴)	زیبیان	BL53	(مئانه/۵۳)	باوهوانج
BL56	(مئانه/۵۶)	تشنچن	BL55	(مئانه/۵۵)	هیانج
BL58	(مئانه/۵۸)	فیانج	BL57	(مئانه/۵۷)	تشیخشان
BL60	(مئانه/۶۰)	کونلون	BL59	(مئانه/۵۹)	فویانج
BL62	(مئانه/۶۲)	شنمای	BL61	(مئانه/۶۱)	بیوشن
BL64	(مئانه/۶۴)	چنجو	BL63	(مئانه/۶۳)	چنمن
BL66	(مئانه/۶۶)	قدم/تونجو	BL65	(مئانه/۶۵)	شیوجو
			BL67	(مئانه/۶۷)	زاین

## ٨- قناة الكلية فى القدم / شاوين :

KI2	(كلى/٢)	رانجو	KI1	(كلى/١)	يونجكوان
KI4	(كلى/٤)	دازونج	KI3	(كلى/٣)	تياكسى
KI6	(كلى/٦)	زاوهاى	KI5	(كلى/٥)	شويكوان
KI8	(كلى/٨)	چياوكسين	KI7	(كلى/٧)	فوليو
KI10	(كلى/١٠)	ينجو	KI9	(كلى/٩)	زوبين
KI12	(كلى/١٢)	داهى	KI11	(كلى/١١)	هنجيو
KI14	(كلى/١٤)	سيمان	KI13	(كلى/١٣)	كيكسيو
KI16	(كلى/١٦)	هوانجشو	KI15	(كلى/١٥)	زونجزو
KI18	(كلى/١٨)	سويجوان	KI17	(كلى/١٧)	شانجكيو
KI20	(كلى/٢٠)	فيوتنجو	KI19	(كلى/١٩)	يندو
KI22	(كلى/٢٢)	بيولانج	KI21	(كلى/٢١)	ياومن
KI24	(كلى/٢٤)	لنجكسيو	KI23	(كلى/٢٣)	شنفنج
KI26	(كلى/٢٦)	يوزونج	KI25	(كلى/٢٥)	شنكانج
			KI27	(كلى/٢٧)	شيوفيو

## ٩- قناة غلاف القلب فى اليد/ چيوين :

PC2	(غلاف القلب/٢)	تاينكوان	PC1	(غلاف القلب/١)	تيانتشى
PC4	(غلاف القلب/٤)	زايمن	PC3	(غلاف القلب/٣)	كيوزى
PC6	(غلاف القلب/٦)	نايجوان	PC5	(غلاف القلب/٥)	چيانشى
PC8	(غلاف القلب/٨)	لاوجونج	PC7	(غلاف القلب/٧)	دالنج
			PC9	(غلاف القلب/٩)	زونجتشونج

١٠ - قناة سانچياو فى اليد/ شواياىنج :

SJ2 (سانچياو/٢)	بيمين	SJ1 (سانچياو/١)	جوانتشونج
SJ4 (سانچياو/٤)	يانجتشى	SJ3 (سانچياو/٣)	زونجزو
SJ6 (سانچياو/٦)	زايجاو	SJ5 (سانچياو/٥)	وايجوان
SJ8 (سانچياو/٨)	سانيانجلو	SJ7 (سانچياو/٧)	هويزونج
SJ10 (سانچياو/١٠)	تيانچنج	SJ9 (سانچياو/٩)	سيديو
SJ12 (سانچياو/١٢)	زياوليو	SJ11 (سانچياو/١١)	كينجلجيوان
SJ14 (سانچياو/١٤)	چيانلياو	SJ13 (سانچياو/١٣)	ناوهوى
SJ16 (سانچياو/١٦)	تيانياو	SJ15 (سانچياو/١٥)	تيانلاو
SJ18 (سانچياو/١٨)	كايماى	SJ17 (سانچياو/١٧)	يفنج
SJ20 (سانچياو/٢٠)	چياوسون	SJ19 (سانچياو/١٩)	ليوكسى
SJ22 (سانچياو/٢٢)	اذن/هلياو	SJ21 (سانچياو/٢١)	ايرمن
		SJ23 (سانچياو/٢٣)	سيزوكونج

١١ - قناة الغدة المرارية فى القدم/ شواياىنج :

GB2 (مرارة/٢)	تنجهوى	GB1 (مرارة/١)	تونجزيلياو
GB4 (مرارة/٤)	هانيان	GB3 (مرارة/٣)	شانجوان
GB6 (مرارة/٦)	زوانلى	GB5 (مرارة/٥)	زوانليو
GB8 (مرارة/٨)	شوايجيو	BG7 (مرارة/٧)	كيوين
GB10 (مرارة/١٠)	فيوباى	GB9 (مرارة/٩)	تيانتشونج
GB12 (مرارة/١٢)	وانجيو	GB11 (مرارة/١١)	الراس/كياوين
GB14 (مرارة/١٤)	يانجياى	BG13 (مرارة/١٣)	بنشن
GB16 (مرارة/١٦)	ميوتشواتج	GB15 (مرارة/١٥)	الراس/لنكى
GB18 (مرارة/١٨)	تشنجلنج	GB17 (مرارة/١٧)	زنجنج
GB20 (مرارة/٢٠)	فنجتشى	Gb19 (مرارة/١٩)	ناوكونج

GB22 (مرارة/٢٢)	GB21 يوناني	(مرارة/٢١)	چيانچنج
GB24 (مرارة/٢٤)	GB23 رايو	(مرارة/٢٢)	زيچين
GB26 (مرارة/٢٦)	GB25 دايماي	(مرارة/٢٥)	چنجمن
GB28 (مرارة/٢٨)	GB27 وايداو	(مرارة/٢٧)	ويوشو
GB30 (مرارة/٣٠)	GB29 هوانتياو	(مرارة/٢٩)	فميور/ چولياو
GB32 (مرارة/٣٢)	GB31 فميو/ زونجديو	(مرارة/٣١)	فنچشي
GB34 (مرارة/٣٤)	GB33 يانجلنجكوان	(مرارة/٣٣)	زيانجوان
GB36 (مرارة/٣٦)	GB35 واكيو	(مرارة/٣٥)	يانچياو
GB38 (مرارة/٣٨)	GB37 يانجفيو	(مرارة/٣٧)	جوانجمنج
GB40 (مرارة/٤٠)	GB39 كيوكسيو	(مرارة/٣٩)	زوانجونج*
GB42 (مرارة/٤٢)	GB41 ديوهيو	(مرارة/٤١)	القدم/لنكي
GB44 (مرارة/٤٤)	GB43 القدم/كياوين	(مرارة/٤٣)	زياكسي

## ١٢ - قناة الكبد في القدم/ جيوين :

LR2 (كبد/٢)	LR1 رنچيان	(كبد/١)	داديون
LR4 (كبد/٤)	LR3 زونجفنج	(كبد/٣)	تايتشونج
LR6 (كبد/٦)	LR5 القدم/رونجرو	(كبد/٥)	ليجو
LR8 (كبد/٨)	LR7 كيوكوان	(كبد/٧)	زجوان
LR10 (كبد/١٠)	LR9 فميور/ ويولي	(كبد/٩)	ينجباو
LR12 (كبد/١٢)	LR11 چيماي	(كبد/١١)	ينليان
LR14 (كبد/١٤)	LR13 كايمين	(كبد/١٣)	زانجمن

\* نقطة زوانجونج تعرف ايضاً باسم جويجيو Juegu (مرارة/٢٩).

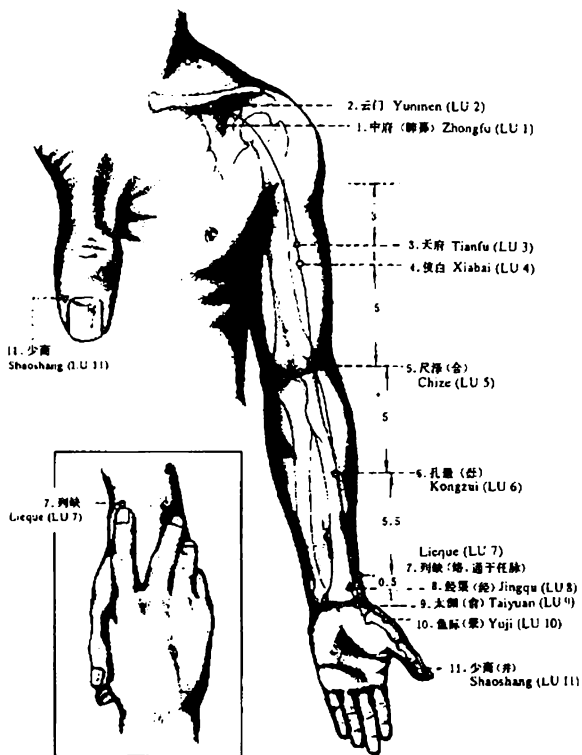
### ۱۳ - قنایه رن Ren :

RN2	(۲/رن)	کیوجیو	RN1	(۱/رن)	هوین
RN4	(۴/رن)	جواتیوان	RN3	(۳/رن)	زونچی
RN6	(۶/رن)	کیهای	RN5	(۵/رن)	شایمن
RN8	(۸/رن)	شنک	RN7	(۷/رن)	ینچیاو
RN10	(۱۰/رن)	زیوان	RN9	(۹/رن)	شویفن
RN12	(۱۲/رن)	زونجوان	RN11	(۱۱/رن)	چیانلی
RN14	(۱۴/رن)	چیوج	RN13	(۱۳/رن)	شانجوان
RN16	(۱۶/رن)	زونجتنج	RN15	(۱۵/رن)	چیووی
RN18	(۱۸/رن)	یوتانج	RN17	(۱۷/رن)	شانزونج
RN20	(۲۰/رن)	هواجای	RN19	(۱۹/رن)	الصدر/زیجونج
RN22	(۲۲/رن)	تیانتیو	RN21	(۲۱/رن)	زوانچی
RN24	(۲۴/رن)	تشنچیانج	RN23	(۲۳/رن)	لیانکوان

### ۱۴ - قنایه دی یو DU :

DU2	(دی یو/۲)	یاوشیو	DU1	(دی یو/۱)	تشانجکیانج
DU4	(دی یو/۴)	منجمن	DU3	(دی یو/۳)	یاویانجوان
DU6	(دی یو/۶)	چیزونج	DU5	(دی یو/۵)	زوانشو
DU8	(دی یو/۸)	چنسیو	DU7	(دی یو/۷)	زونجشو
DU10	(دی یو/۱۰)	لنجتای	DU9	(دی یو/۹)	زیانج
DU12	(دی یو/۱۲)	شنزو	DU11	(دی یو/۱۱)	شنداو
DU14	(دی یو/۱۴)	دازوی	DU13	(دی یو/۱۳)	داوداو
DU16	(دی یو/۱۶)	فنجفیو	DU15	(دی یو/۱۵)	یامن
DU18	(دی یو/۱۸)	کیانچیان	DU17	(دی یو/۱۷)	ناوهیو
DU20	(دی یو/۲۰)	یایهوی	DU19	(دی یو/۱۹)	هاودنج
DU22	(دی یو/۲۲)	زنهوی	DU21	(دی یو/۲۱)	کیاندنج
DU24	(دی یو/۲۴)	شنتنج	DU23	(دی یو/۲۳)	شانجکسنج
DU26	(دی یو/۲۶)	سنزونج	DU25	(دی یو/۲۵)	سولیاو
DU28	(دی یو/۲۸)	الفم/نینچیاو	DU27	(دی یو/۲۷)	دویدوان

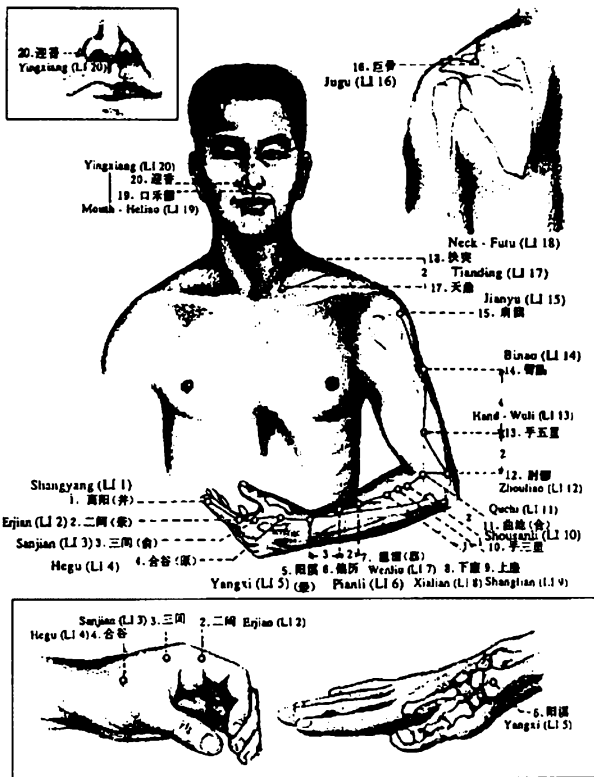
(١ - قناة الرئة في اليد/ تايين)



الرمز المستخدم مع الرسم : (Lu إختصار Lung (رئة))

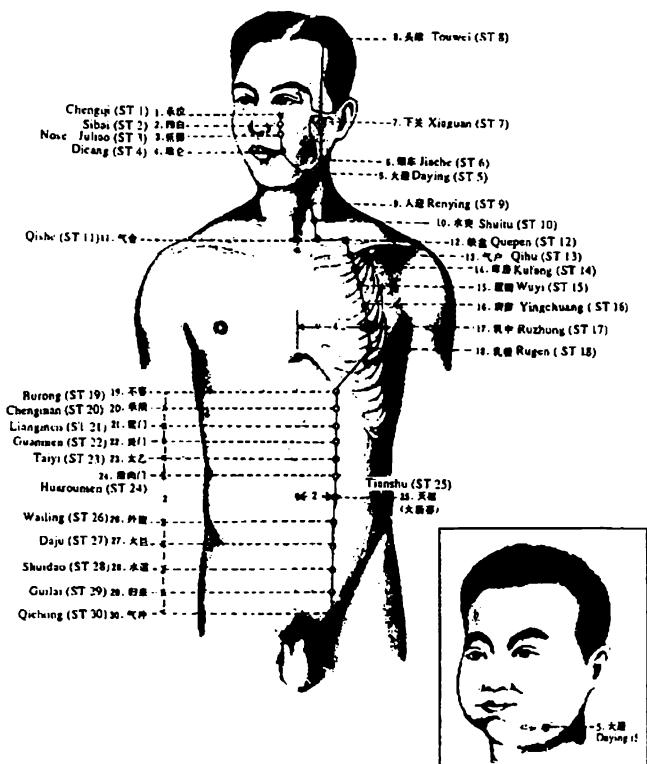


(٢- قناة الامعاء الغليظة في اليد/ يانجمنج)



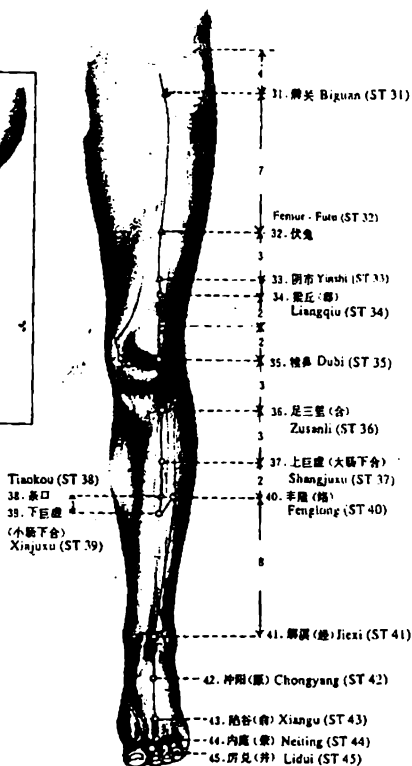
الرمز المستخدم مع الرسم (LI اختصار Large Intestine أى الامعاء الغليظة)

(٣) (1) قناة المعدة في القدم / يانجمنج



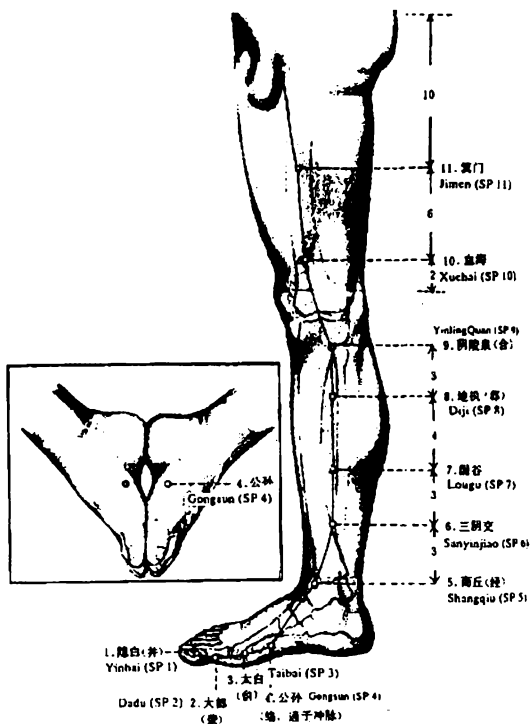
الرمز (ST اختصار Stomach أي المعدة)

٣- (ب) قناة المعدة فى القدم، يانجمنج



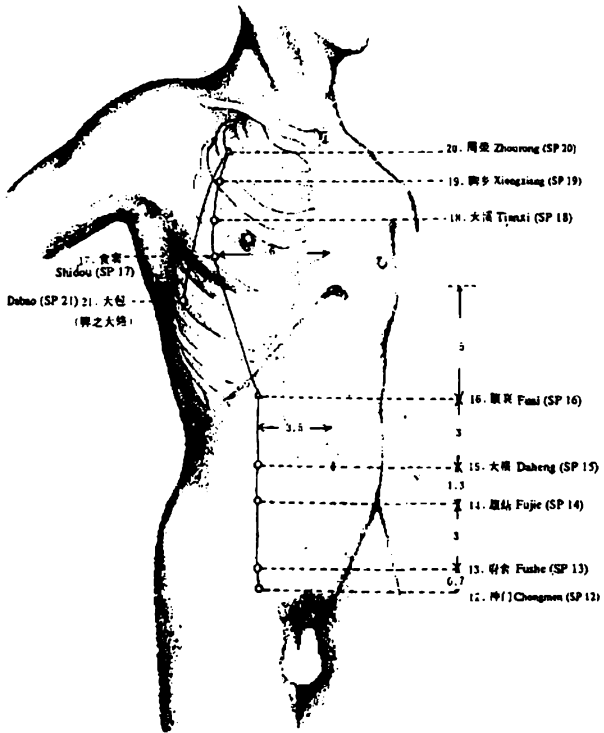
الرمز (ST) إختصار Stomach أى «المعدة»

(٤) - (1) قناة الطحال في القدم / تايين



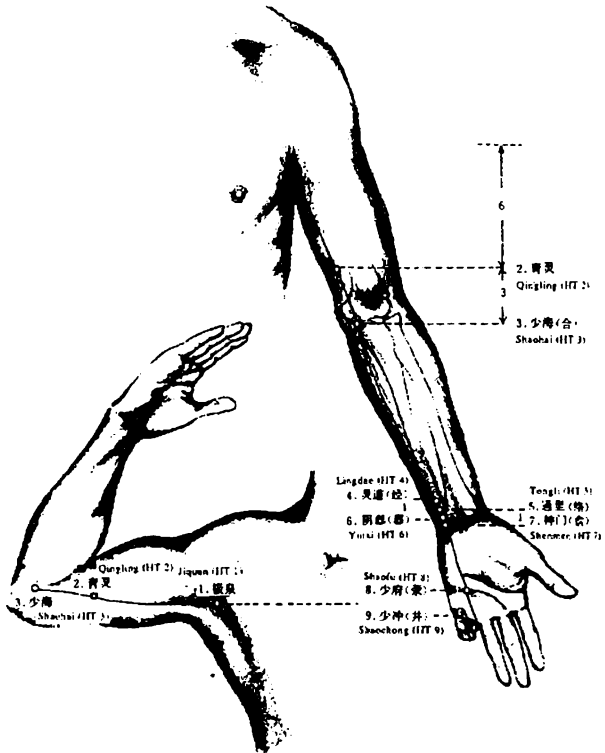
الرمز (Sp) إختصار اى «الطحال»

٤ (ب) قناة الطحال فى القدم / تاين)



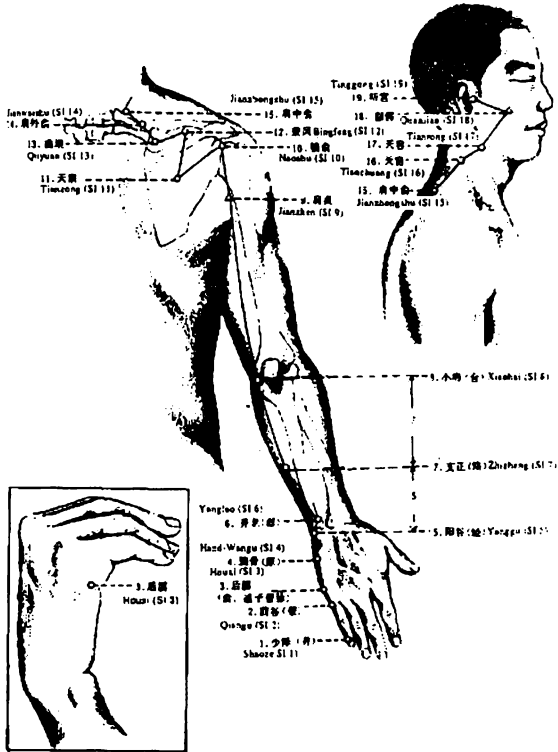
الرمز (Sp) إختصار Spine أى «الطحال»

(٥- قناة القلب في اليد/ شاوين)



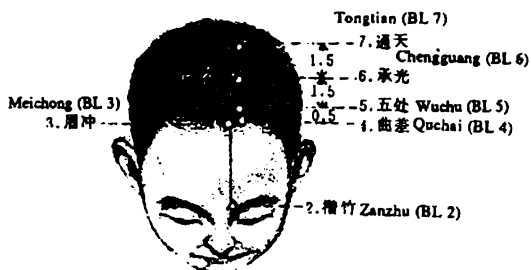
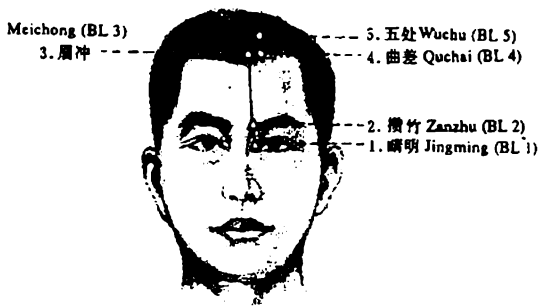
الرمز (HT) إختصار Heart أى «القلب»

(٦- قناة الامعاء الدقيقة في اليد/ تايانج)



الرمز: (SI) إختصار Small Intestine أى «الامعاء الدقيقة»

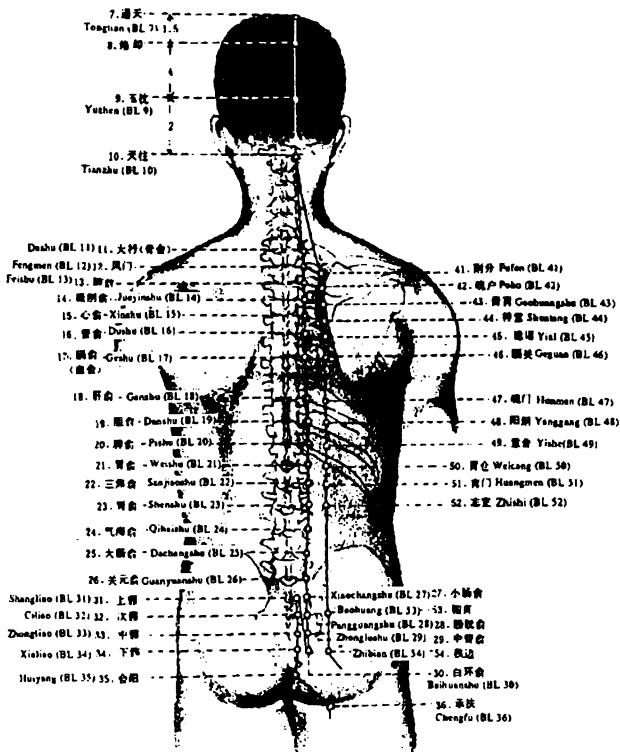
(٧) قناة المثانة البولية في القدم / تاينج



الرمز (BL) إختصار Urinary Bladder أى «المثانة البولية»

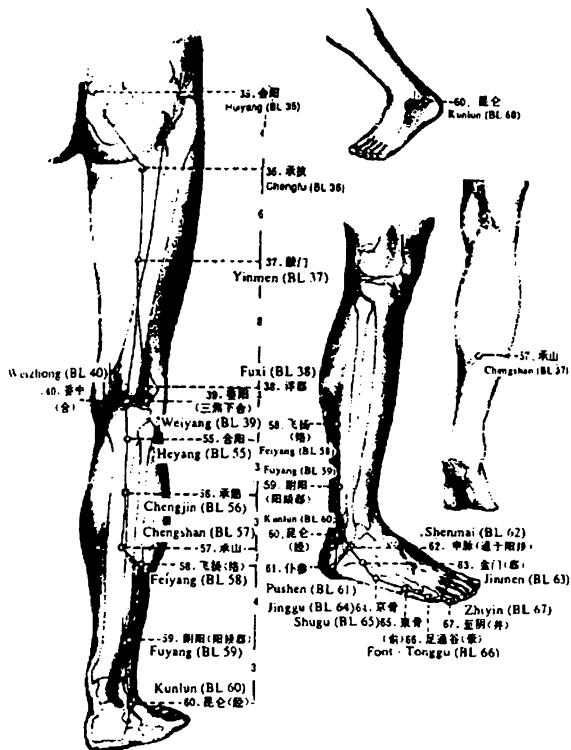


٧ (ب) قناة المثانة البولية فى القدم/ تايانج



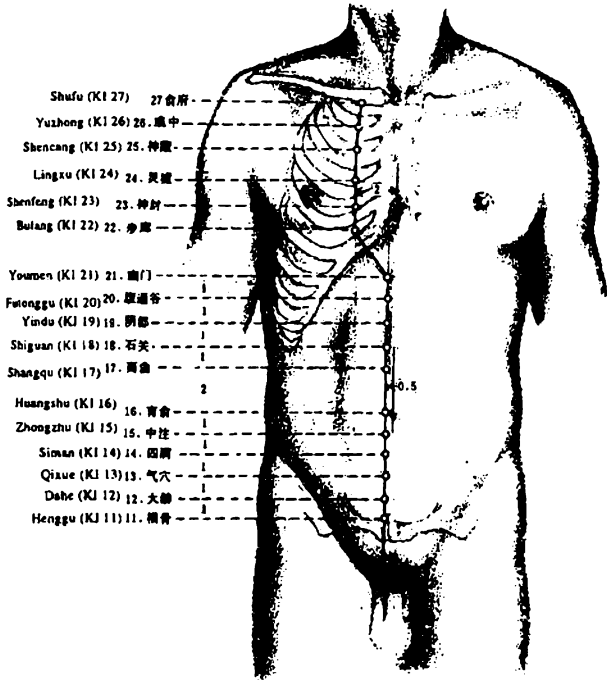
الرمز (BL) إختصار urinary bladder أى (المثانة البولية)

٧ (ج) قناة المثانة البولية في القدم/ تايانج



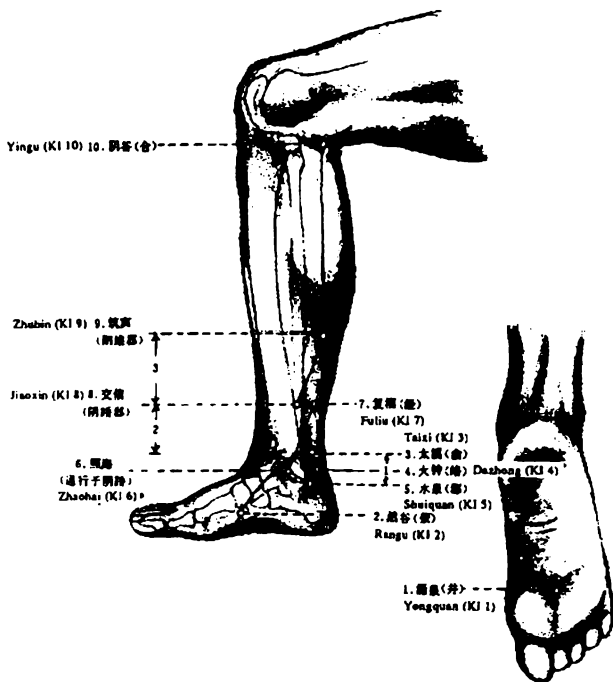
الرمز (BL) إختصار Urinary Bladder أى «المثانة البولية»

(٨) قناة الكلى فى اليد/ تايانج



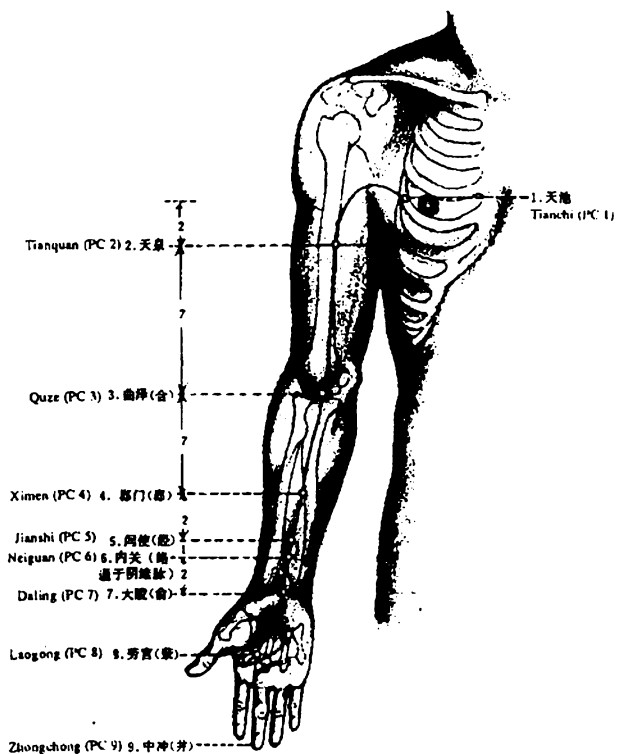
الرمز (KI إختصار Kidney أى «الكلى»)

٨ (ب) قناة الكلى فى القدم / شاووين



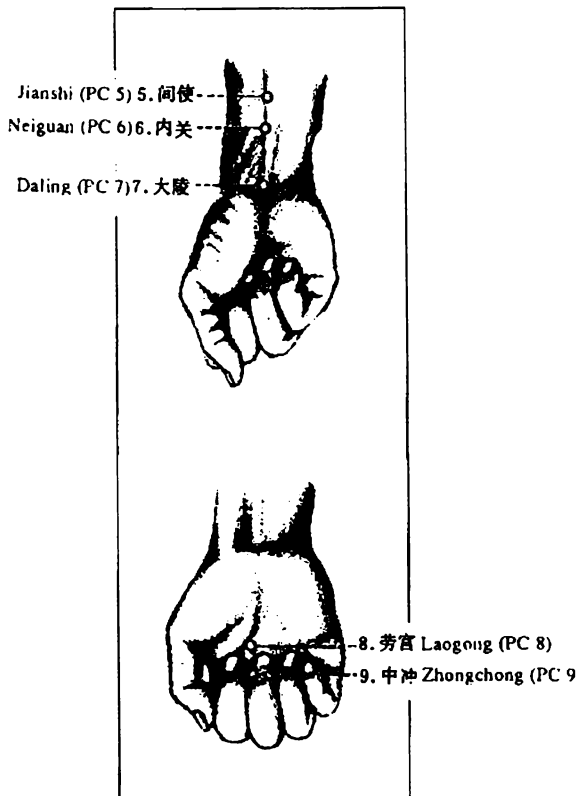
الرمز (KI إختصار Kidney أى «الكلى»)

(٩) قناة غلاف القلب فى اليد/ جوين



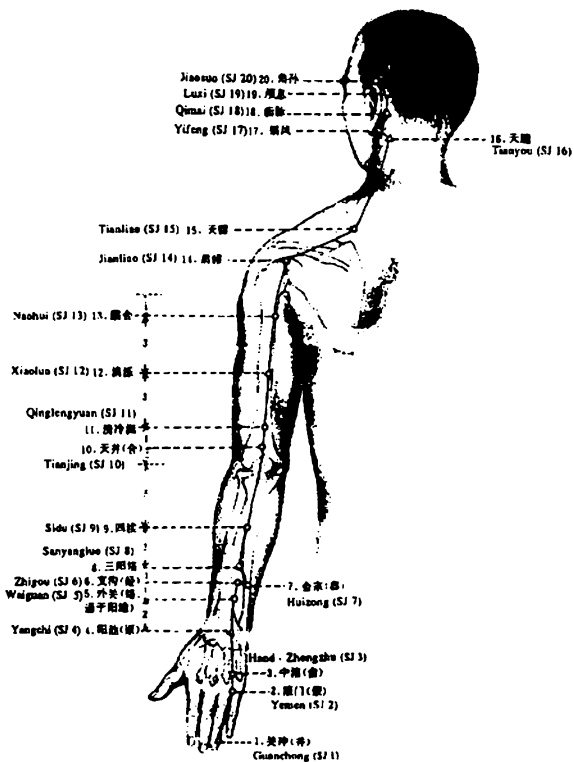
الرمز (PC) إختصار Pericardian أى «غلاف القلب»

٩) قناة غلاف القلب في اليد / جوين



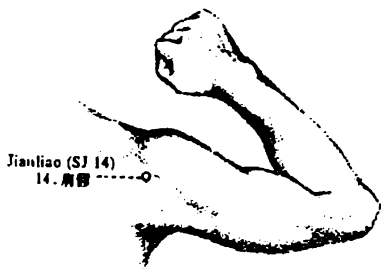
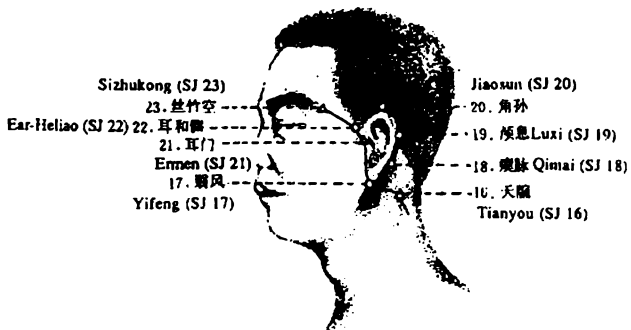
الرمز ( PC إختصار Pericardian أى «غلاف القلب» )

(١٠) قناة سانجياو فى القدم / شاونج



الرمز (SJ) اختصار سانجياو

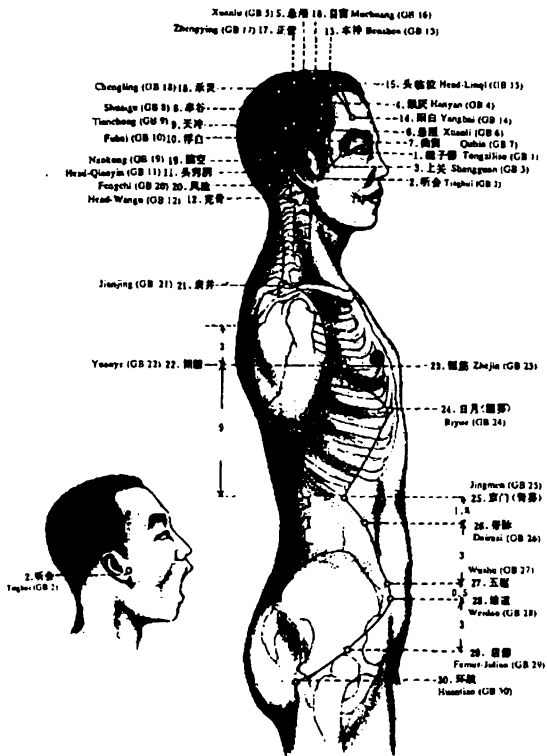
١٠) قنائة سانچيار فى اليد/ شاوريانج



الرمز (SJ إختصار اى «سانچياو»)

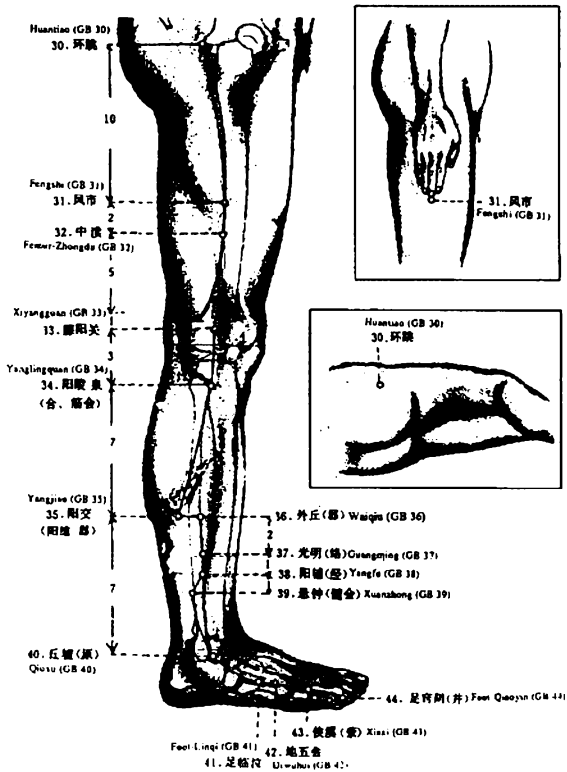


(١١) قناة المرارة فى القدم / شاويانج



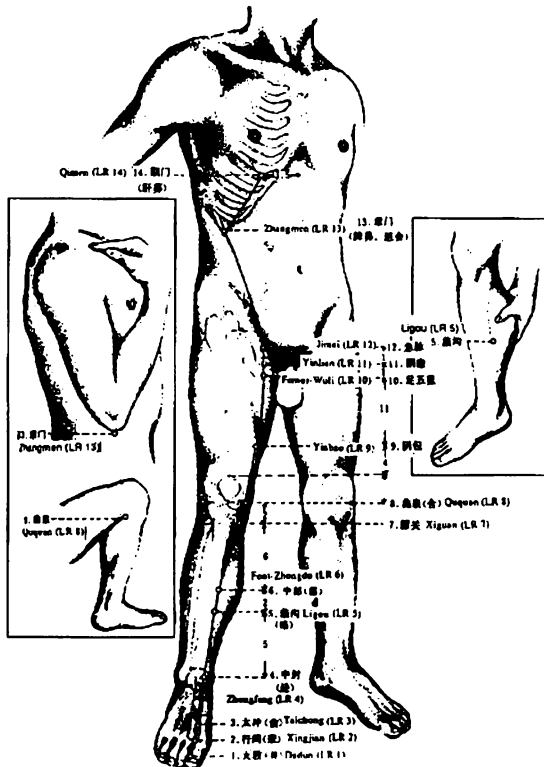
الرمز (GB) إختصار Gall Bladder أى «سانچياو»

(١١) قناة المرارة فى القدم / شاويانج



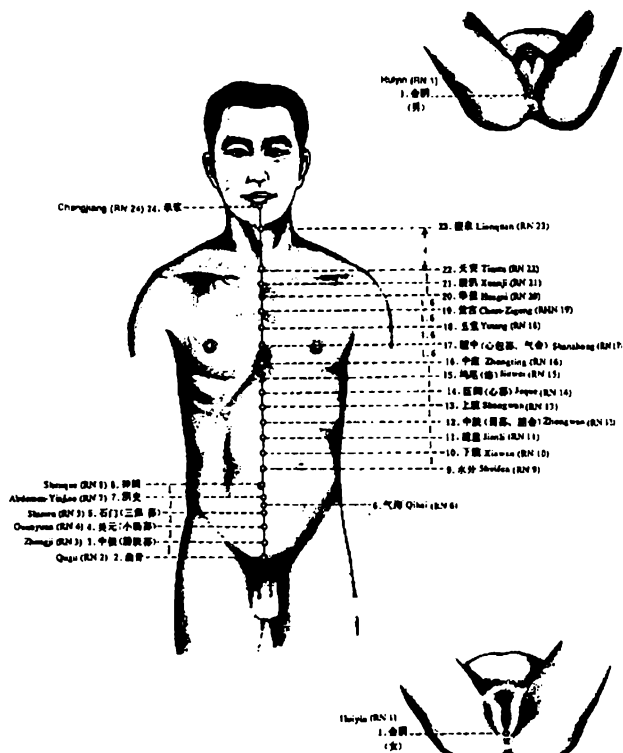
الرمز (GB) إختصار Gall Bladder أى ه سانجياوه

(١٢ - قناة الكبد فى القدم / چوين)



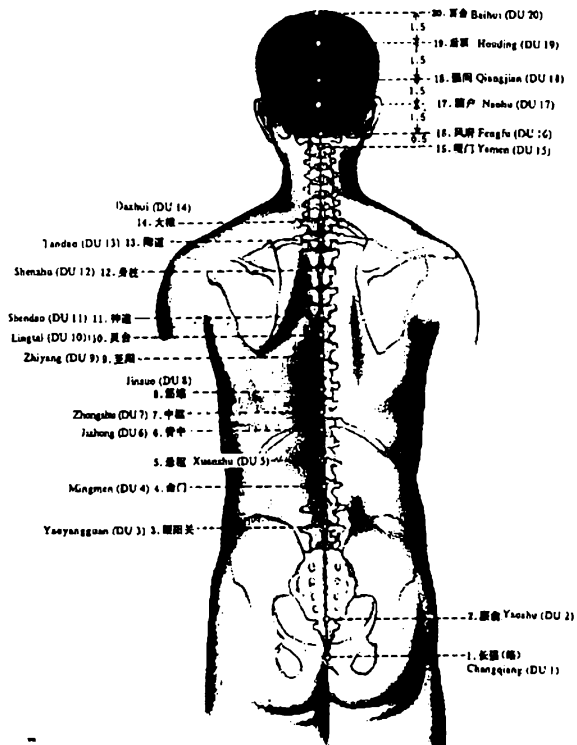
الرمز (LR إختصار Liver أى الكبد)

(قناة الرئة)



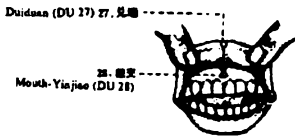
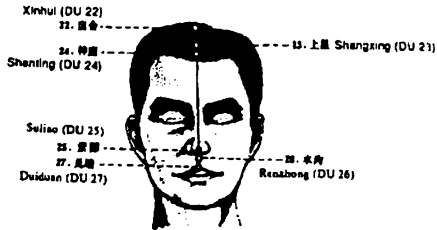
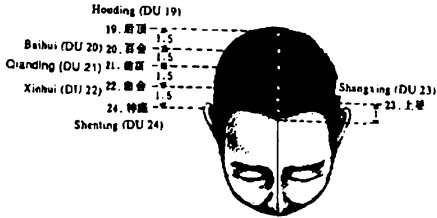
الرمز (RN إختصار مسمى القناة Ren)

(١٤) (قناة دى يو)



الرمز ( DU هو مسمى القناة)

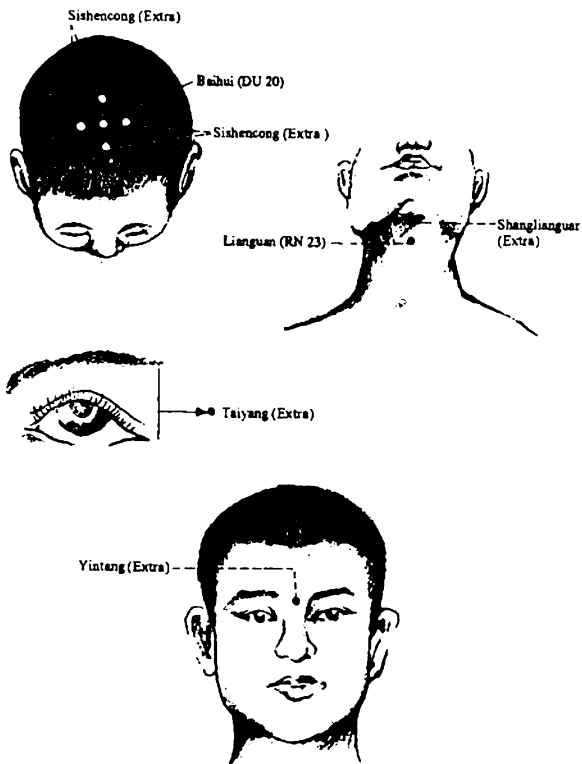
١٤ (ب) (قناة دي يو)



الرمز (DU هو مسمى القناة)

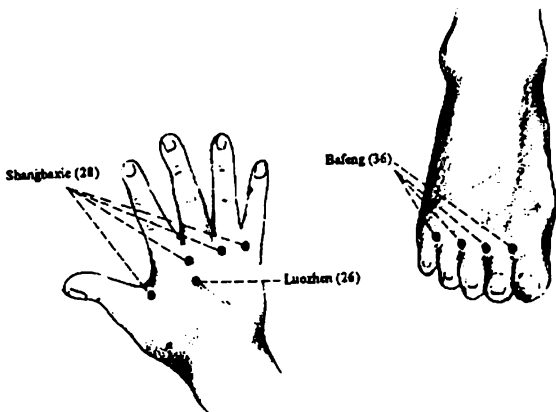
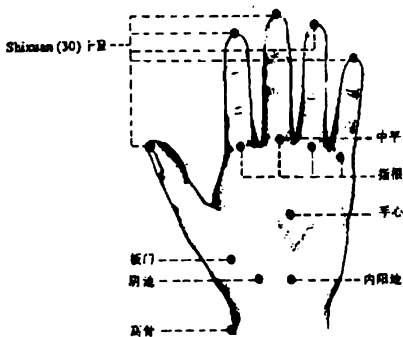


(رسم رقم (١) : النقاط الزائدة)

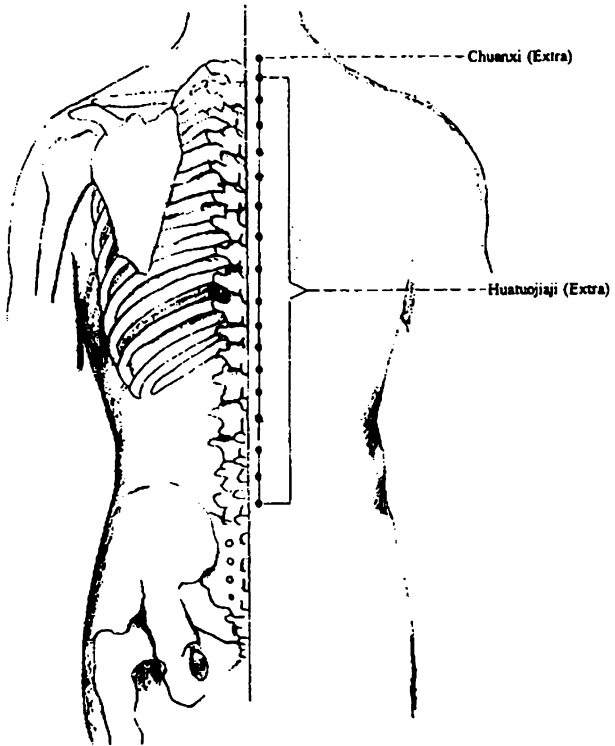


الرمز ( DU هو مسمى القناة )  
Exrta بمعنى «زائدة»





(رسم رقم (٢) النقاط الزائدة)



(رسم رقم (٣) النقاط الزائدة)

(رسم رقم (٤) نقاط الطرفين العلويين)

The 6 channels of the Arm.

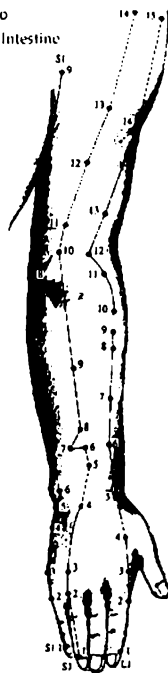
Three Yin Channels

1. Lung
2. Pericardium
3. Heart



Three Yang Channels

1. Large intestine
2. Sanjiao
3. Small Intestine



القنوات الست فى الذراع :

وثلاث قنوات يانج هى :

ثلاث قنوات «ين» هى

١- الامعاء الغليظة

١- الرئة

٢- سانچياو

٢- غلاف القلب

٣- الامعاء الدقيقة

٣- القلب

الرموز (-) LU اختصار Lung أى «الرئة»

- Pc اختصار Pericardian أى «غلاف القلب»

- HT إختصار Heart أى «القلب»

- LI إختصار Liver أى «الكبد»

The 6 channels of the Leg.

Three Yin Channels

1. Spleen
2. Kidney
3. Liver

(See next page)

Three Yang Channels

1. Stomach
2. Urinary Bladder
3. Gall Bladder



القنوات الست في الرَّجُل :

وثلاث قنوات يانج هي :

ثلاث قنوات ا Yin هي

١- المعدة

١- الطحال

٢- المثانة البولية

٢- الكلى

٣- المرارة

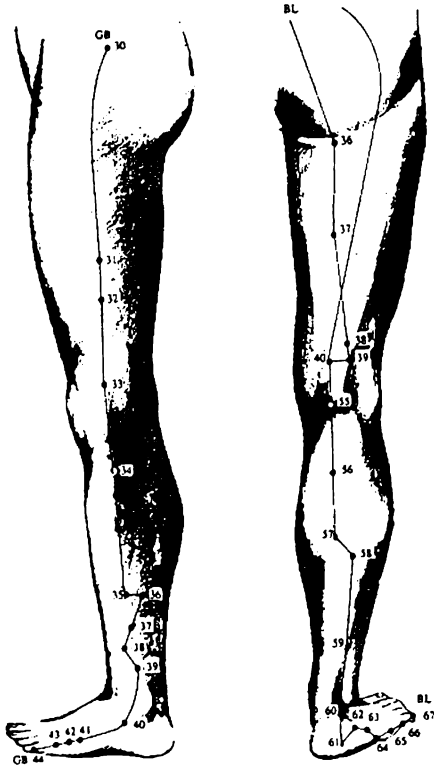
٣- الكبد

الرموز (-) ST اختصار Stomach أى المعدة

- SP اختصار Spleen أى الطحال

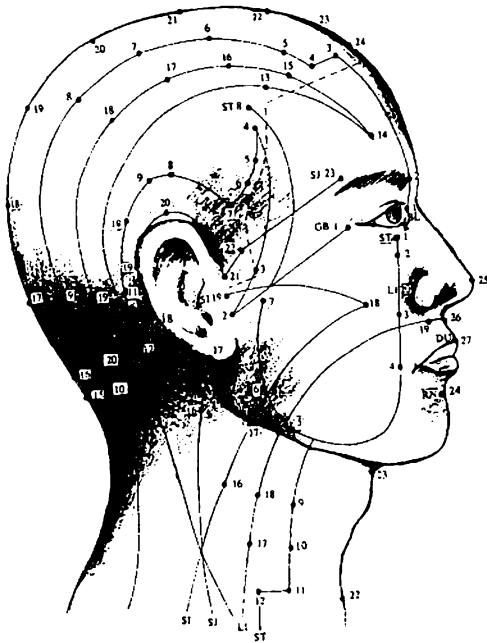
- LR إختصار Liver أى الكبد

(شكل رقم ٦) نقاط الطرفين السفليين



الرموز: GB اختصار Urinary Bladder أى المرارة  
BL اختصار Gall Bladder أى المثانة البولية

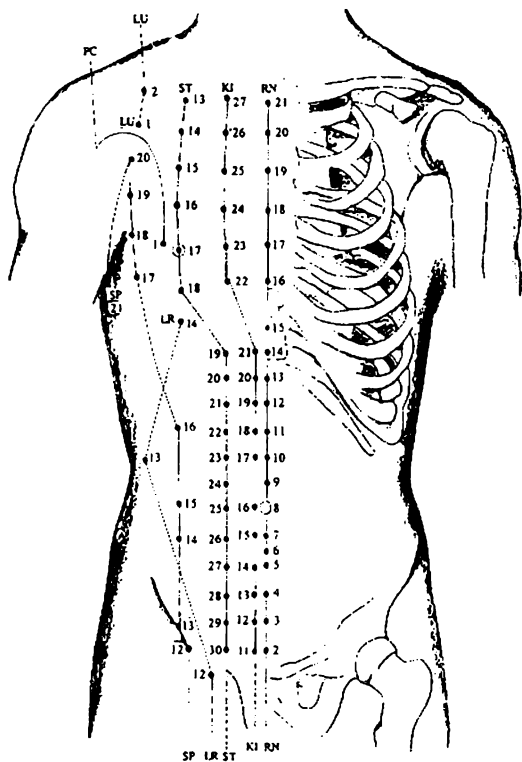
(شكل رقم (٧) نقاط الرأس والرقبة)



- الرموز ( - ) اختصار Stomach أى المعدة .  
SJ - اختصار Sanjiao (مسمى النقطة)  
GB - اختصار Gall Bladder أى المرارة  
SI - اختصار Small Intestine الامعاء الدقيقة  
LI - اختصار Liver أى الكبد  
RN - اختصار Ren (مسمى النقطة)

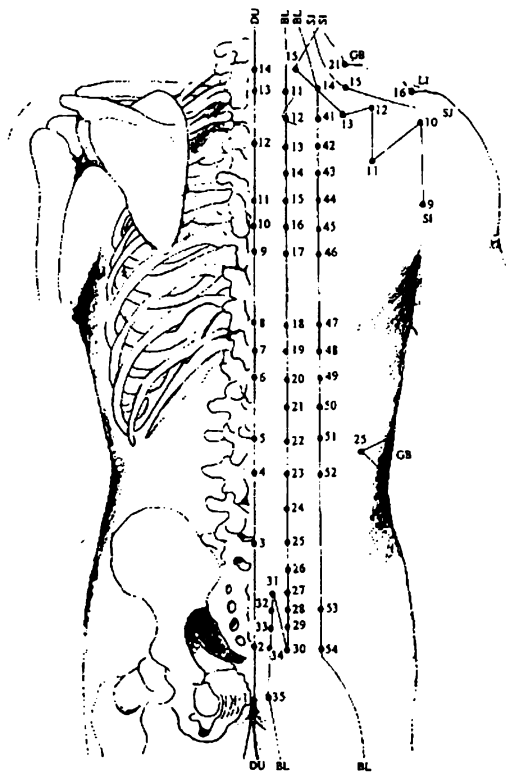


(رسم يوضح النقاط في منطقة الصدر والبطن)

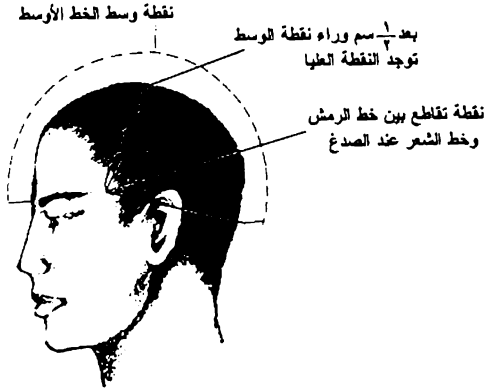


- الرموز ( - LU اختصار Lung اى «الرئة»  
- ST اختصار Stomach اى «المعدة»  
- KI اختصار Kidney اى «الكلية»  
- RN اختصار Ren وهو مسمى القناة  
- LR اختصار Liver اى الكبد  
- SP اختصار Spine اى الطحال

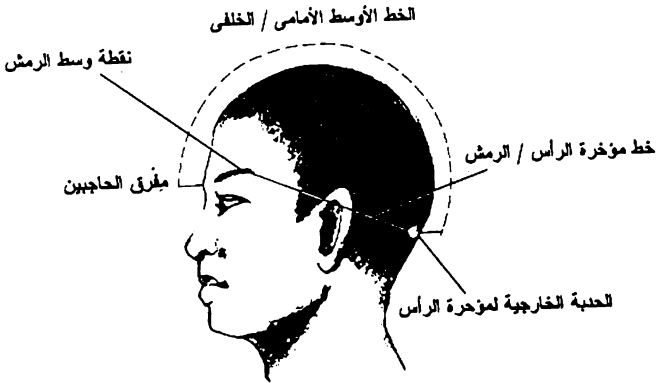
(رسم يوضح النقاط في منطقة الظهر)



- الرموز ( Du - مسمى قناة Du
- BI اختصار Urinary Bladder أى «المثانة البولية»
  - SJ اختصار مسمى القناة Sanjiao أى «سانجياو»
  - GB اختصار Gall Bladder أى «المرارة»
  - LI اختصار Liver أى الكبد



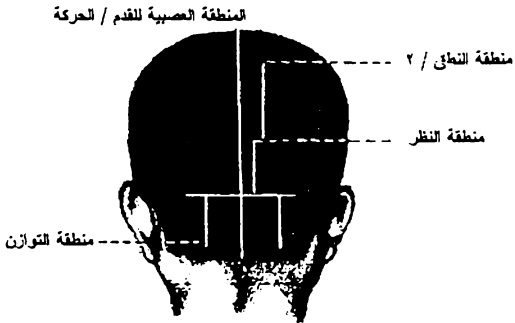
(رسم رقم ١٠: المنطقة المحركة)



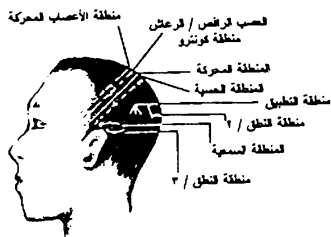
(رسم يوضح خطوط الإسناد Reference Lines)



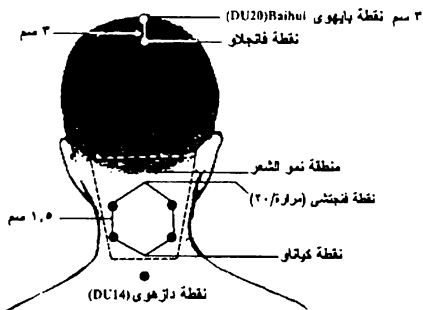
(رسم رقم ١٢: منطقة النشاط / منظر خلفي)



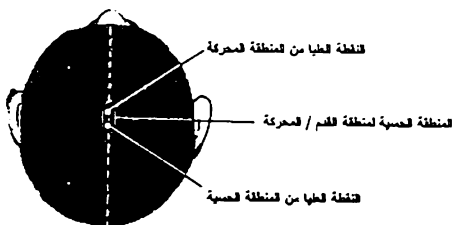
(رسم يوضح منطقة النشاط / منظر أمامي)



(رسم رقم ١٤ : مناطق النشاط / منظر جانبي)



(رسم رقم ١٥ : نقاط نمو الشعر)



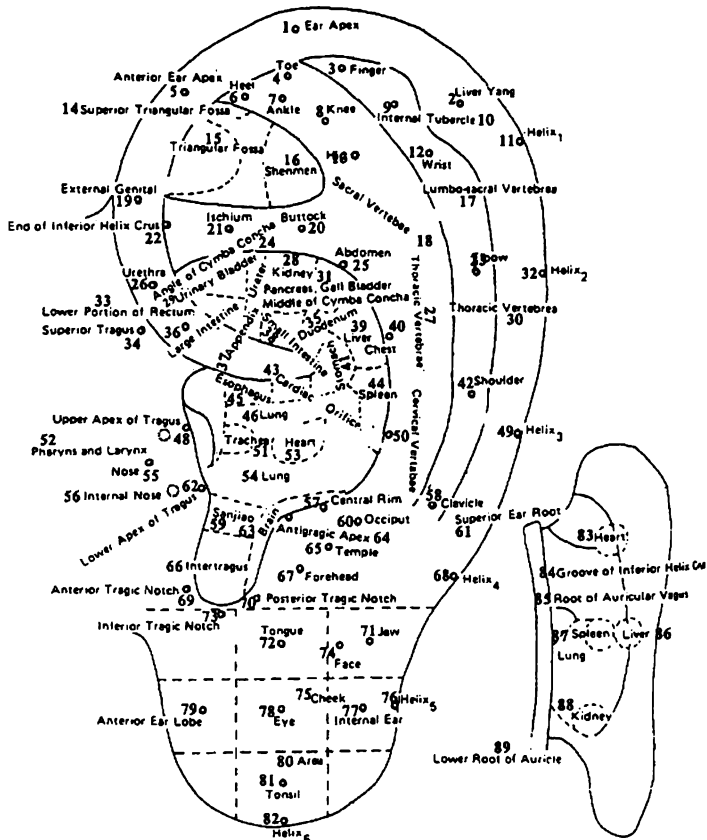
رسم يوضح مناطق النشاط / منظر علوى

# الأذن



(التركيب التشريحي للمسطح الأذني)





Schematic Diagram of Distribution of Auricular Points

(توزيع نقاط الاذن) رسم تخطيطي لتوزيع النقاط الاذنية

- ٢٦- مجرى البول  
 ٢٧- الفقرات الصدرية  
 ٢٨- الكلى  
 ٢٩- المثانة البولية  
 ٣٠- الفقرات الصدرية  
 ٣١- البنكرياس والمرارة  
 ٣٢- محارة الاذن  
 ٣٣- الجزء الاسفل من الشرج  
 ٣٤- وتدة الاذن  
 ٣٥- الاثنا عشر  
 ٣٦- الامعاء الغليظة  
 ٣٧- الزائدة الدودية  
 ٣٨- الأمعاء الدقيقة  
 ٣٩- الكبد  
 ٤٠- الصدر  
 ٤١- المعدة  
 ٤٢- الكتف  
 ٤٣- فوهة القلب  
 ٤٤- الطحال  
 ٤٥- المرئ  
 ٤٦- الرئة  
 ٤٨- الطرف العلوى لوتدة الاذن  
 ٤٩- وتيرة الاذن  
 ٥٠- فقرات الرقبة  
 ٥١- القصبة الهوائية

- ١- قمة الاذن  
 ٢- كبد/ يانج  
 ٣- اصبع اليد  
 ٤- اصبع القدم  
 ٥- قمة الأذن الداخلية  
 ٦- عقب القدم  
 ٧- رسغ القدم  
 ٨- الركبة  
 ٩- حديبة الاذن الداخلية  
 ١٠- الحديبة الداخلية  
 ١١- كفاف الاذن  
 ١٢- كف اليد  
 ١٣- الورك  
 ١٤- الحفرة المثلثة العليا  
 ١٥- الحفرة المثلثة  
 ١٦- Shenmen  
 ١٧- فقرة قطنية/ عجزية  
 ١٨- فقرة قطنية  
 ١٩- تناسل خارجى  
 ٢٠- الردف  
 ٢١- عظم الورك  
 ٢٢- نهاية الطرف الداخلى لكفاف الاذن  
 ٢٣- الكوع  
 ٢٤- زاوية محاورة الاذن  
 ٢٥- البطن

- ٧٧- الاذن الداخلية  
 ٧٨- العين  
 ٧٩- شحمة الاذن الخارجية  
 ٨٠- المنطقة  
 ٨١- لوزة الحلق  
 ٨٢- محمل وتيرة الاذن  
 ٨٣- القلب  
 ٨٤- تجويف وتيرة الاذن الداخلية  
 ٨٥- جذر العصب السمعى المبهم  
 ٨٦- الكبدة  
 ٨٧- الطحال  
 ٨٨- الكلى  
 ٨٩- الجذر الاسفل لصوان الأذن.

- ٥٢- البلعوم والحنجرة  
 ٥٣- القلب  
 ٥٤- الرئة  
 ٥٥- الانف  
 ٥٦- الانف الداخلية  
 ٥٧- الحنار الداخلية  
 ٥٨- الترقوة  
 ٥٩- سانچياو  
 ٦٠- مؤخرة الرأس  
 ٦١- جذر الاذن  
 ٦٢- الطرف الاسفل من الاثنا عشر  
 ٦٣- المخ  
 ٦٤- طرف Antigragic  
 ٦٥- الصدغ  
 ٦٦- Intertragus  
 ٦٧- الجبهة  
 ٦٨- محمل وتيرة الاذن  
 ٦٩- الشرم الخارجى لوتدة الاذن  
 ٧٠- الشرم الاعلى لوتدة الاذن  
 ٧١- الفك  
 ٧٢- اللسان  
 ٧٣- الشرم الداخلى لوتدة الاذن  
 ٧٤- الوجه  
 ٧٥- الخد  
 ٧٦- محمل وتيرة الاذن

## الفصل التاسع

### التدريب المتساوى القياسات

### *Isometric Exercises*

هو خليط من تدريبات كى كونج، وتاي تشاي، واليوجا، والتأمل. والتركيز الأساسى فى هذا التدريب يكون على المخ.

ولقد صممت حركات التدريب المتساوى القياسات بدقة لتحسين عقولنا، وأجسادنا، وصحتنا الروحية. على أنه من السهل جداً تنفيذ خطوات هذا التدريب الذى تؤدى ممارسته الى تنشيط كامل الجسم من الراس وحتى أخمص القدم.

فى كل يوم نستهلك الكثير من طاقتنا الحيوية حيثما نكون وفى أى عمل نقوم به جسماً كان أو عقلياً أو عاطفياً أو روحياً. وفى كل ذلك يكون هذا التدريب قادراً على شحذ جميع الطاقات الحيوية التى نستخدمها فى حياتنا اليومية مما يساعدنا على المحافظة على صحتنا العامة وتحسينها.

وهذا التدريب كما يتضح من عمل الخطوات من ارقام (١) إلى (٢٩) يحقق

الفوائد التالية :-

- (١) ينشط الدورة الدموية، واللف، وتشاي
- (٢) يقوى جميع الأعضاء الداخلية، والأطراف، والجسم، والعقل.
- (٣) يخلص الجسم من الطاقة السمية المحتجزة بداخله.
- (٤) يقوى نظام المناعة فى الجسم ويعيق انحلال الخلايا.
- (٥) يخفف الضغوط الذهنية، والاضطرابات العاطفية.

الخطوات من رقم (٣٠) الى رقم (٣٧)

يؤدي تنفيذها الى تحقق الفائدتين التاليتين

١- تقوى الطحال، والمفاصل، العظام، كما أنها مفيدة فى علاج التهاب

المفاصل، والروماتيزم، وآلام الظهر، وعرق النسا.

٢- التخلص من الأفكار السيئة، وزرع الأفكار البناءة.

الخطوتان رقمى (٣٨)، (٣٩):

يؤدي تنفيذهما الى تحقق الفائدتين التاليتين:

١- تصقل الذهن، وتنشط الانتباه والتركيز والذاكرة

٢- تهدئ وتسكن القلب، كما أنها جيدة جداً لخفقان القلب وسرعة

نبضاته.

الخطوات من رقم (٤٠) إلى (٤٥)

يؤدي اجراء هذه الخطوات الى حدوث الفوائد التالية:

- استرخاء الجسم والروح والعقل، كما تساعد فى الحصول على ذكريات

طيبة عن التجارب المؤلمة، والكراهية، والانتقام، والغضب ... الخ.. الى جانب

أنها تنشط الاحساس بالسلام، والهدوء، والسكون.

ملحوظة:

١- إن أفضل الاماكن لممارسة هذا التدريب هى الاماكن المفتوحة الكثيرة

الخضرة. اما اذا مورس فى اماكن مغلقة - كأن تمارس بداخل غرفتك، فيجب

عدم تشغيل مكيف الهواء أو المروحة خلال فترة ممارسة التدريب.

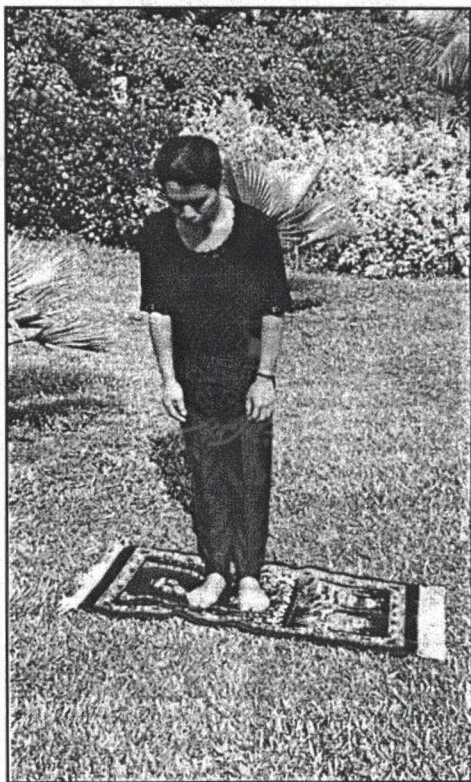
٢- يوصى بشدة بممارسة هذا التدريب من قبل طلاب المؤسسات

التعليمية، والمرضى فى المستشفيات، ومنسوبي القوات المسلحة، والمجموعات

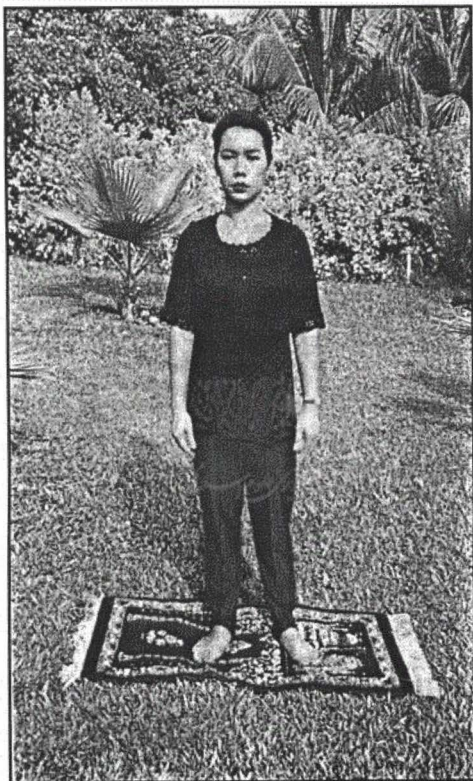
النسائية، والرياضيين، وحتى مدمنى المخدرات الموجودين فى مراكز التأهيل.

٣- أما اولئك الذين لا يستطيعون الوقوف لأداء هذا التدريب، فبإمكانهم

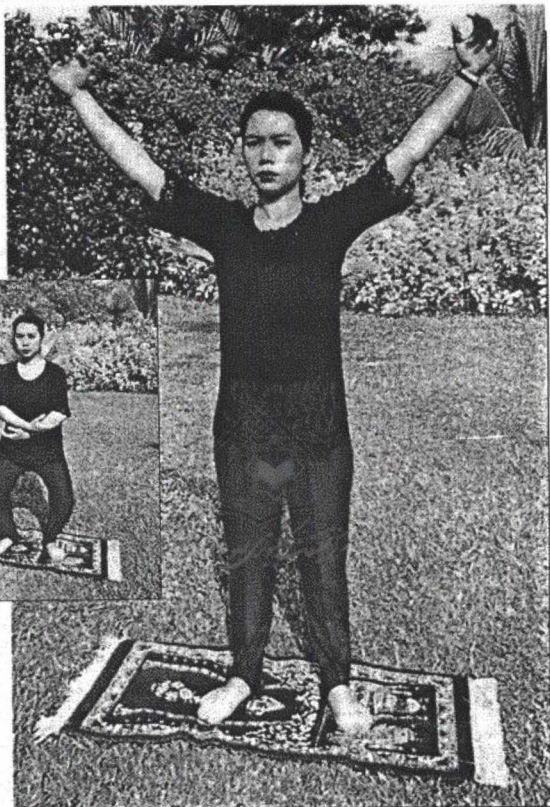
الجلوس على كرسي أثناء ممارسة.



١- ابدأ التدريب بالانحناء قليلاً الى الأمام.

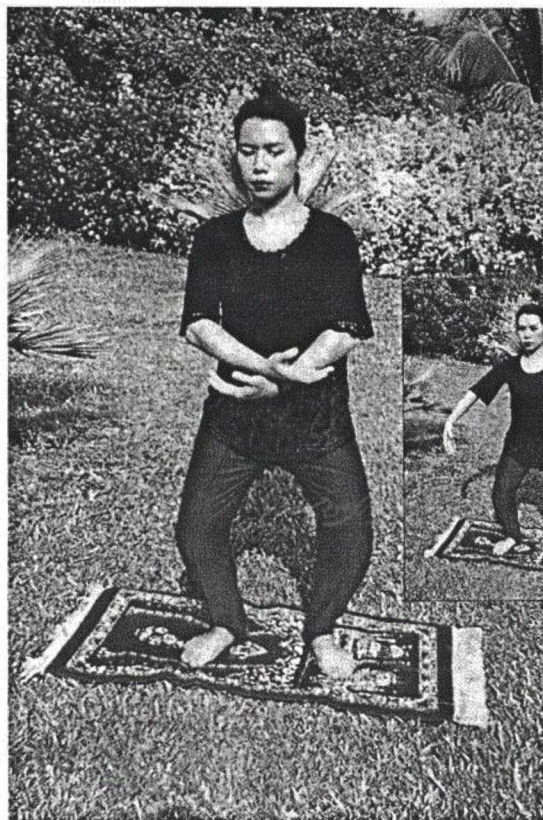


٢- إعتدل فى الوقوف، مع تثبيت الخدين جيداً على الأرض - وخذ شهيقاً مع رفع الصدر الى الامام وضغط البطن الى الداخل وتثبيت نظر العينين الى الامام.

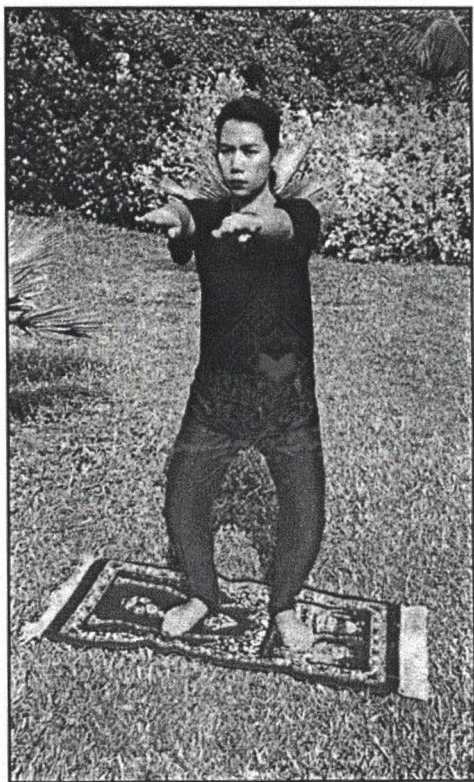


٢- حرك اليدين الى الداخل، ثم الى اعلى، مع تحريكهما الى الخارج ثم الى اسفل على هيئة دائرة. كرر هذه الدائرة ست مرات. وفي كل مرة تتحرك اليدان الى اسفل اثن الركبتين ثم مد القدمين مع كل مرة تتحرك يداك الى اعلى.

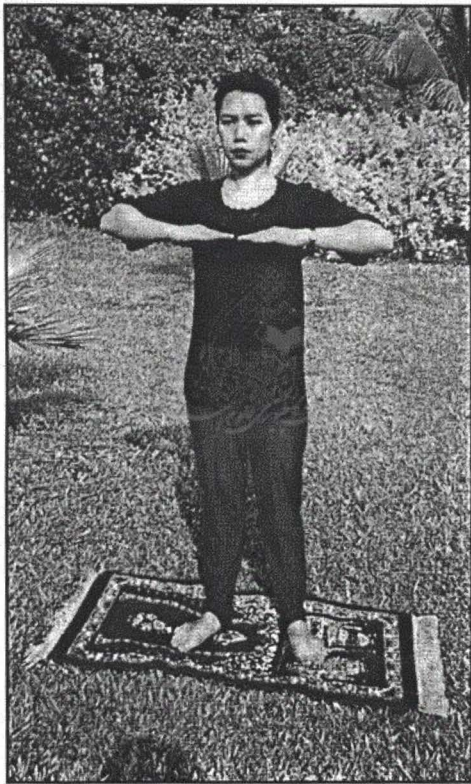




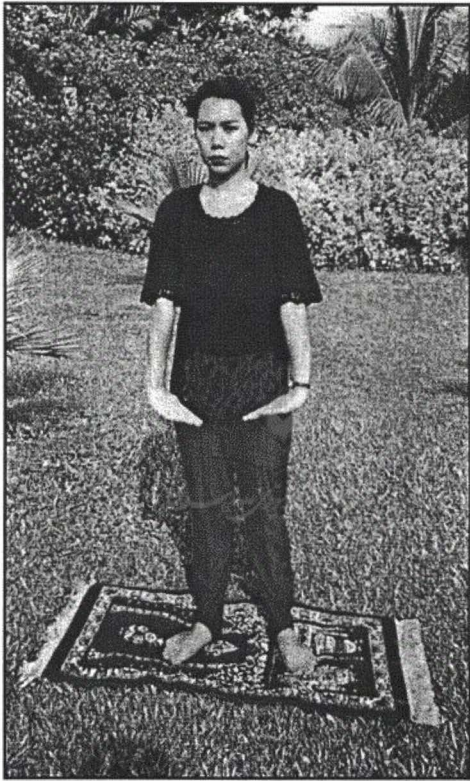
٤- حرك اليدين الآن الى الاتجاه العكسى ثم الى الخارج والى اعلى على هيئة نصف دائرة كما يتضح من الصورة. ثم حرك اليدين الى اسفل واستمر فى تحريكهما الى الخارج مرة اخرى كرر هذه الدائرة ست مرات.



٥- بعد تكرار الدائرة ست مرات، مد اليدين مع جعل الكفين مواجهين للأرض الى الامام مع ثنى الركبتين.

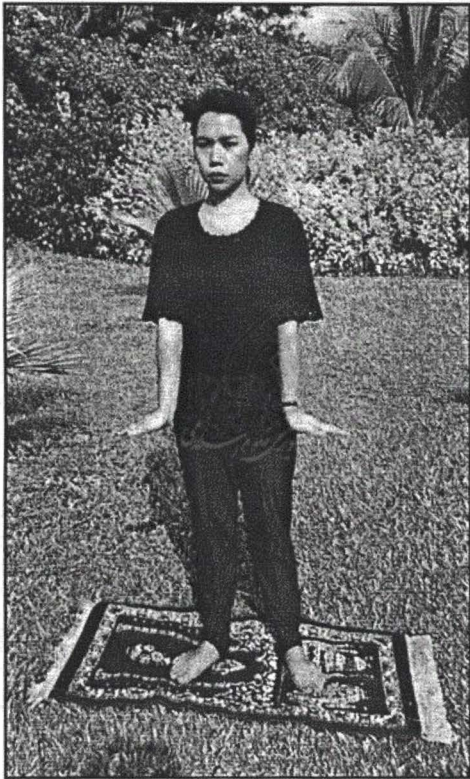


٦- إفراد القدمين ببطء وفي نفس الوقت حرك الذراعين أمام الصدر.

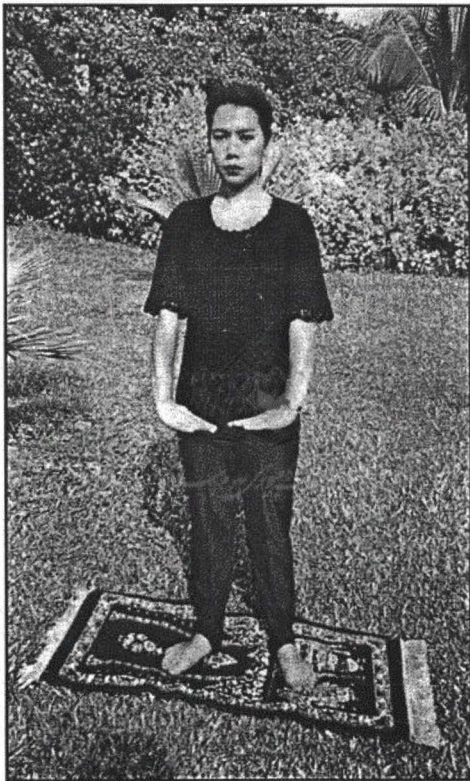


٧- حرك اليدين ببطء الى أسفل مع جعل الكفين فى مواجهة الأرض  
والاصابع مشيرة الى الداخل. عد ببطء من (١) إلى (١٥) دون جهر، وانت  
على هذا الوضع.

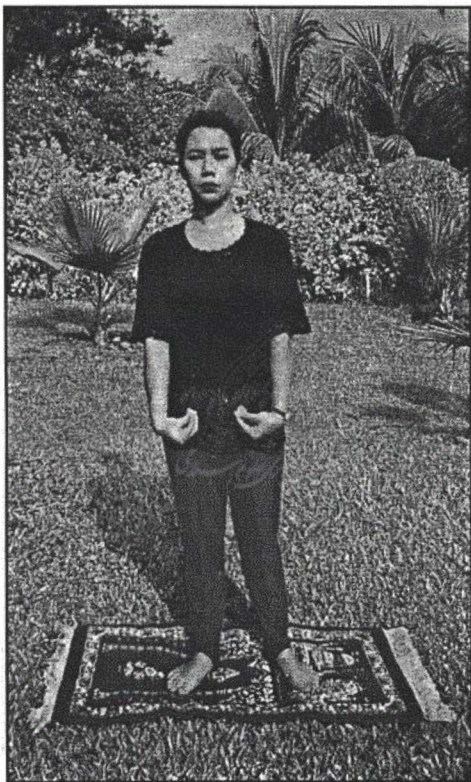




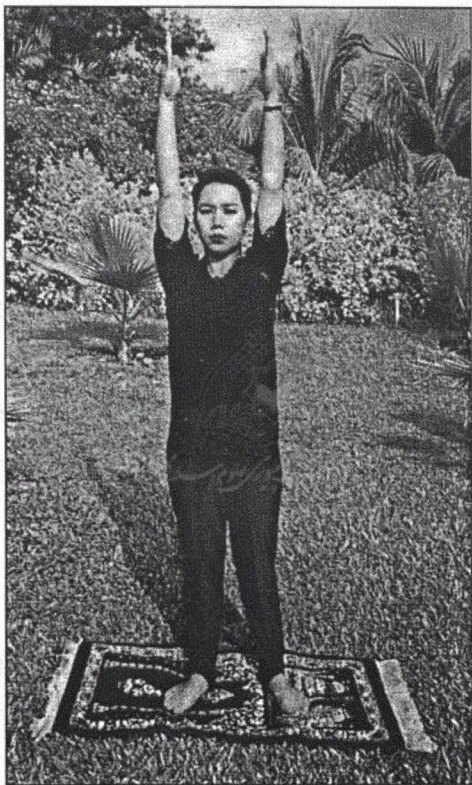
٨- غير الى الوضع الآخر مع جعل الاصابع فى اتجاه الخارج والمحافظة على جعل الكفين مواجهين للارض. عد من (١) إلى (١٥).



٩- غير الوضع مرة اخرى مع جعل الاصابع متجهة الى الداخل، والذراعين مستقيمين، والكفين متجهين الى اسفل ولكن على شكل أفقى. عد من (١) الى (١٥).

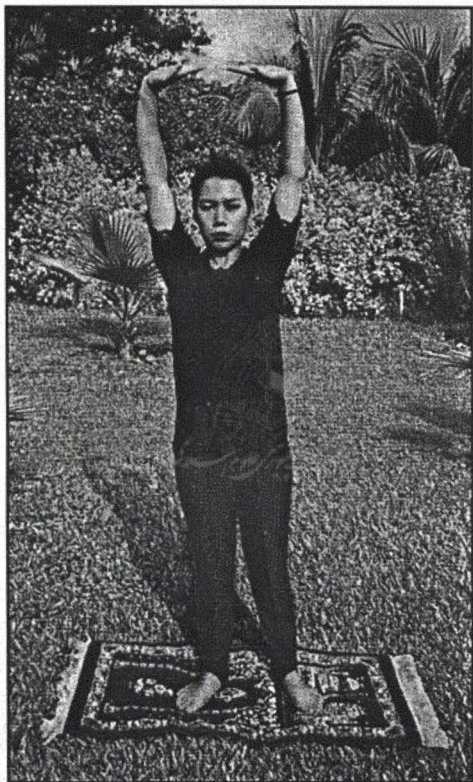


١٠- أشر بالصابع الخمسة الى اعلى مع جعلها على هيئة مدببة مع المحافظة على استقامة الذراعين. عد من (١) إلى (١٥).

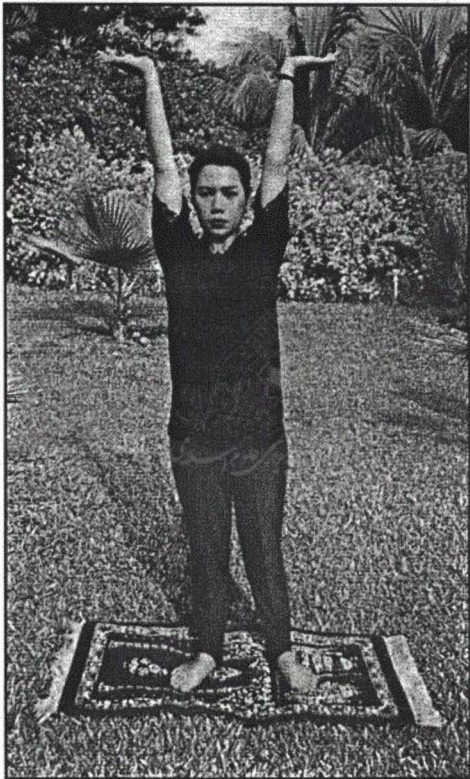


١١- حرك الذراعين ببطء الى اعلى مع جعل الكفين متوازيين ومواجهان  
احدهما للآخر. عد من (١) إلى (١٥).

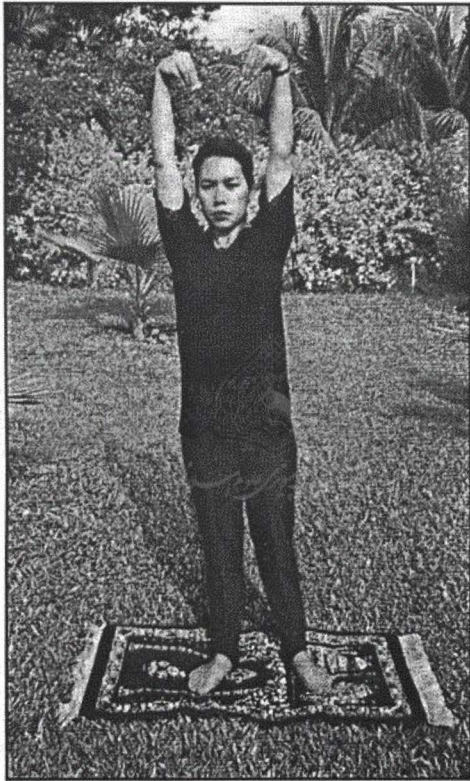




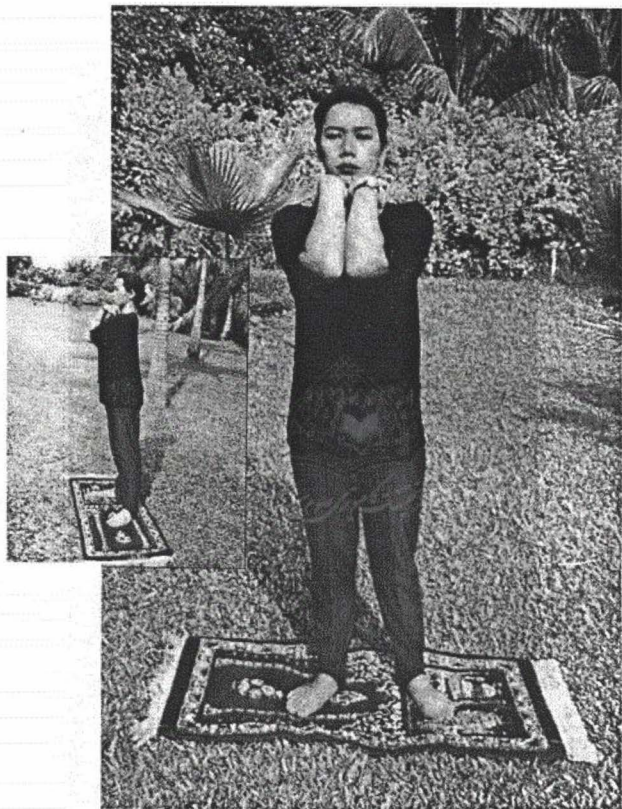
١٢- ثم غير الوضع كي يصبح الكفان متجهان الى اعلى والاصابع مشيرة الى الداخل عد من (١) إلى (١٥).



١٣- ثم غير الوضع كى يكون الكفان متجهان الى أعلى والاصابع مشيرة الى الخارج. عد من (١) إلى (١٥).

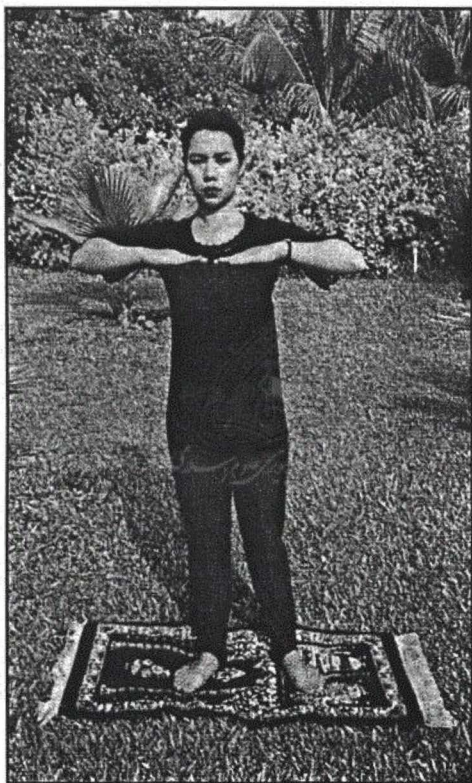


١٤- إجعل الاصابع متجهة إلى اسفل وهى على هيئة قمع مع جعل  
الذراعين مفرودين حيث يكون الجزء الأوسط منهما مواجهاً لأحدهما للآخر.  
عد من (١) الى (١٥).



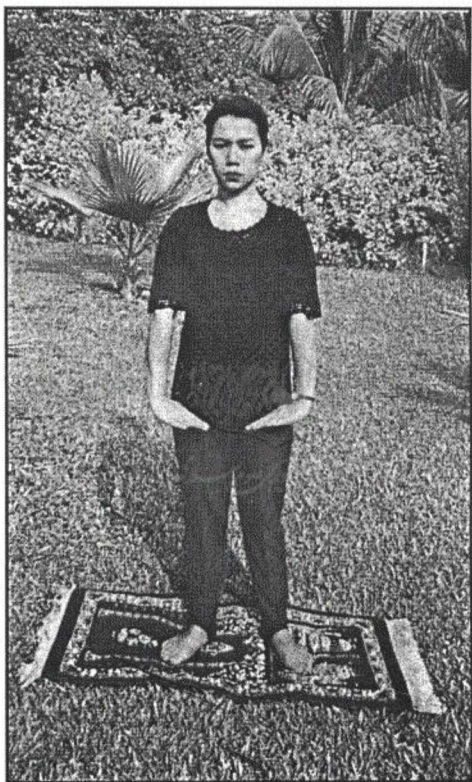
١٥- اجعل الاصابع على هيئة قمع كما سبق وضعها أمام الصدر ملامسة للذقن عد من (١) الى (١٥).



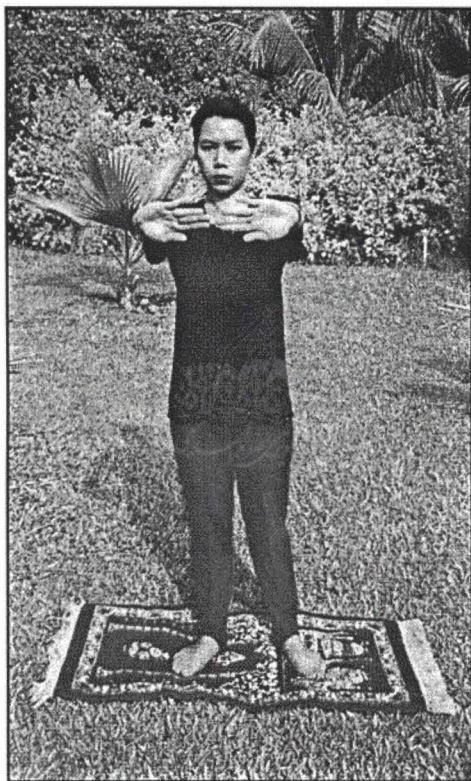


١٦- ثم مد الذراعين أمام الصدر مع جعل الاصابع مشيرة الى الداخل عد

من (١) الى (١٥).

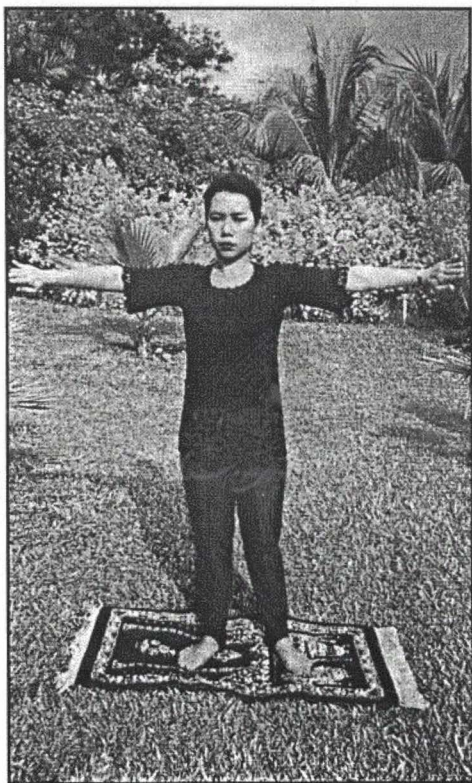


١٧- حرك الذراعين ببطء الى أسفل مع جعل الكفين مواجهين للأرض  
والاصابع مشيرة الى الداخل. عد من (١) الى (١٥).



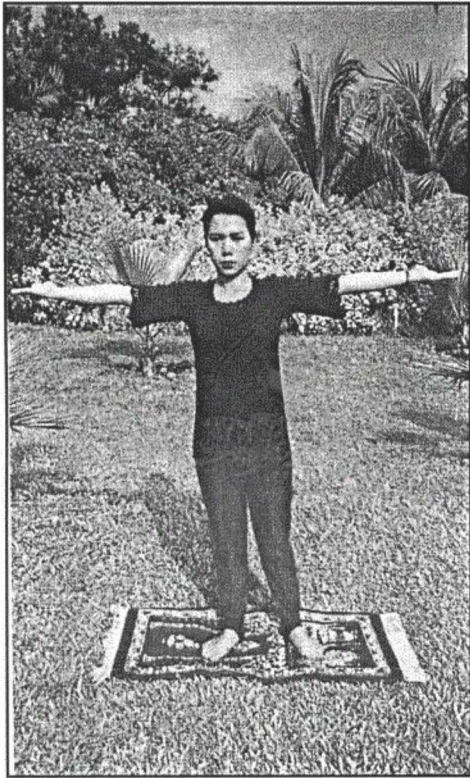
١٨- إفرّد الذراعين ببطء الى أعلى واجعل الكفين مواجهين للخارج عد من

(١) إلى (١٥).

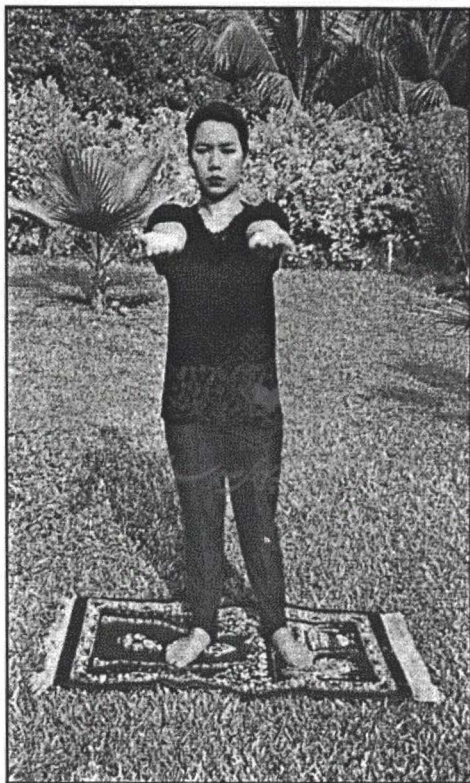


١٩- إفرد الذراعين على جانبي الجسم مع جعل الكفين متجهين الى الخارج. عد من (١) إلى (١٥).

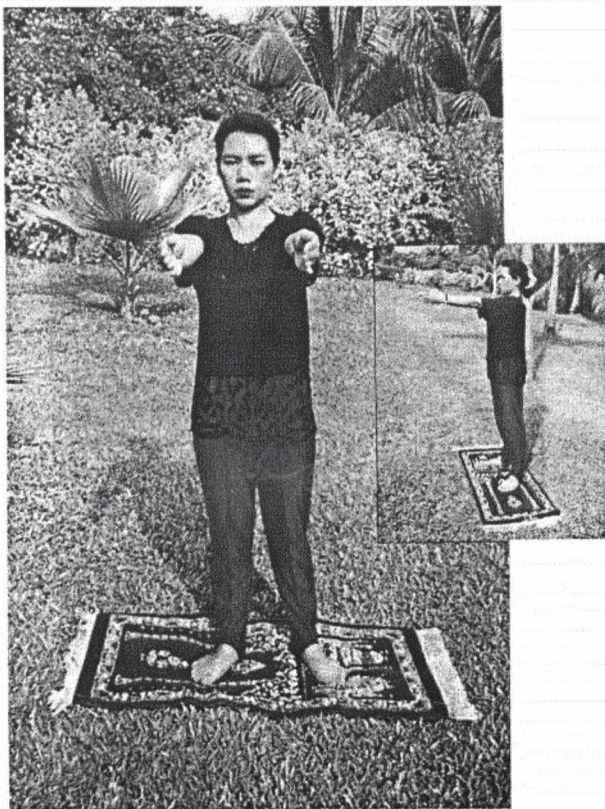




۲۰- غیر الوضع کی یصبح الکفان متجهان الی أعلى عد من (۱) الی

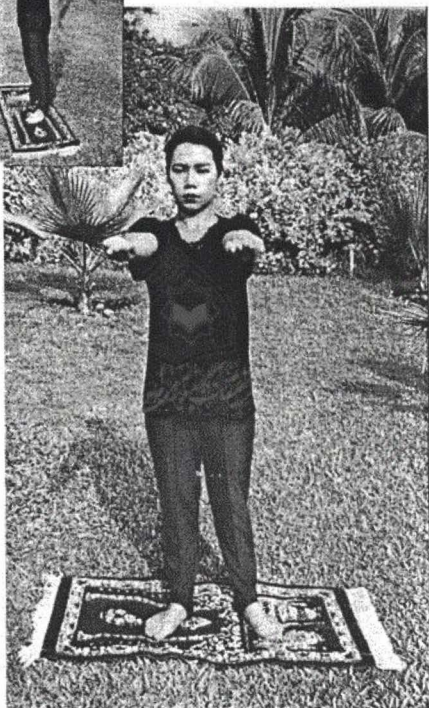


٢١- غير الوضع بتحريك الذراعين الى الداخل مع جعلهما متوازيين  
احدهما مع الآخر، مع جعل الكفين مواجهين للأرض. عد من (١) إلى (١٥).



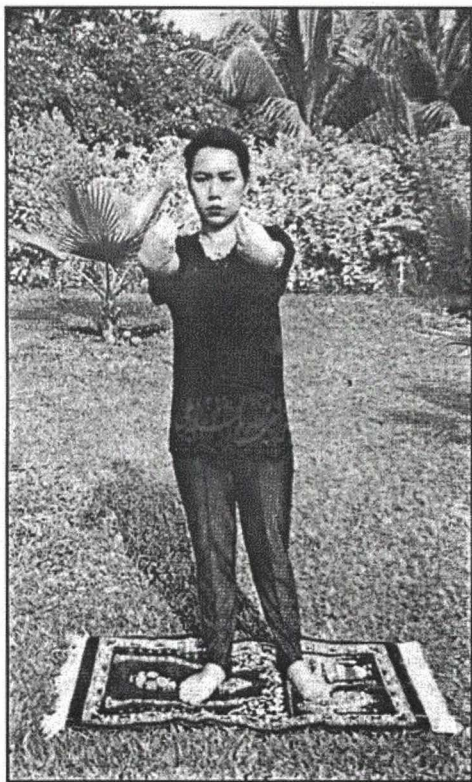
٢٢- غير الوضع، مع جعل الكفين مواجهين أحدهما للأخر. عد من (١)

الى (١٥).



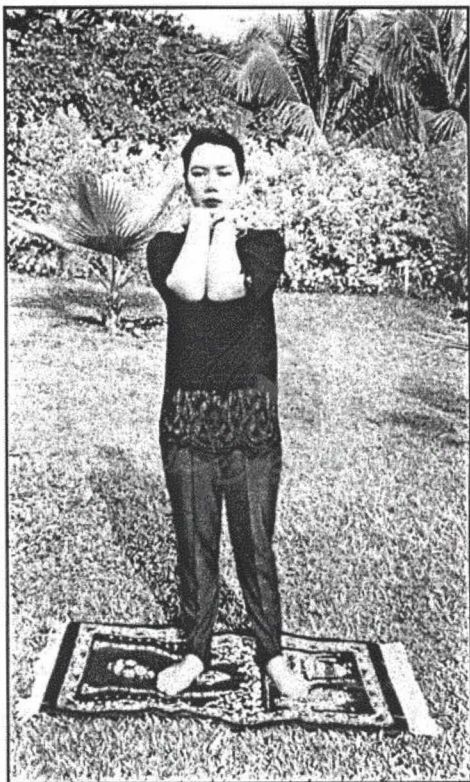
٢٣- غير الوضع، مع جعل الكفين متجهين الى أعلى. عد من (١) الى

(١٥).

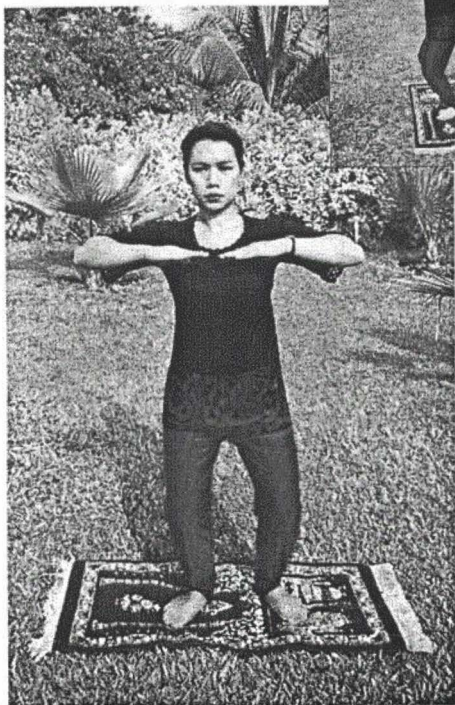


٢٤- غير الوضع مع جعل الاصابع متجهة اليك وهى على هيئة قمع. عد من (١) إلى (١٥).

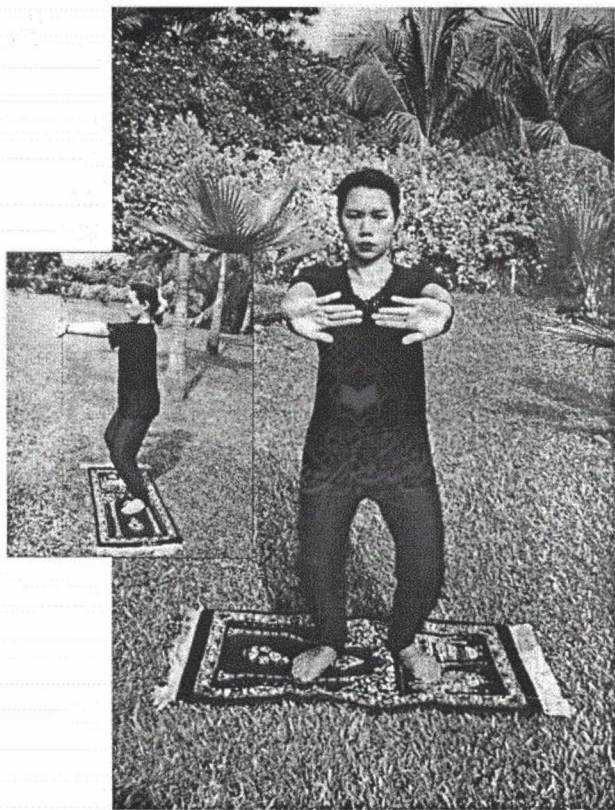




٢٥- غير الوضع، مع تحريك الاصابع ببطء الى أسفل الذقن والذراعين  
أمام الصدر. عد من (١) إلى (١٥).

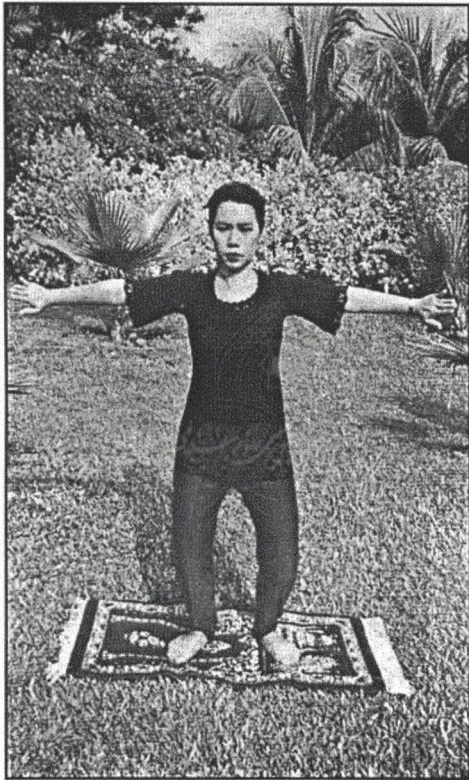


٢٦- غير الوضع، مع جعل الذراعين مبتعدين أحدهما عن الآخر والكفين متجهين الى أسفل والاصابع مشيرة الى الداخل، مع ثني الكوعين والركبتين في نفس الوقت. عد من (١) إلى (٦).

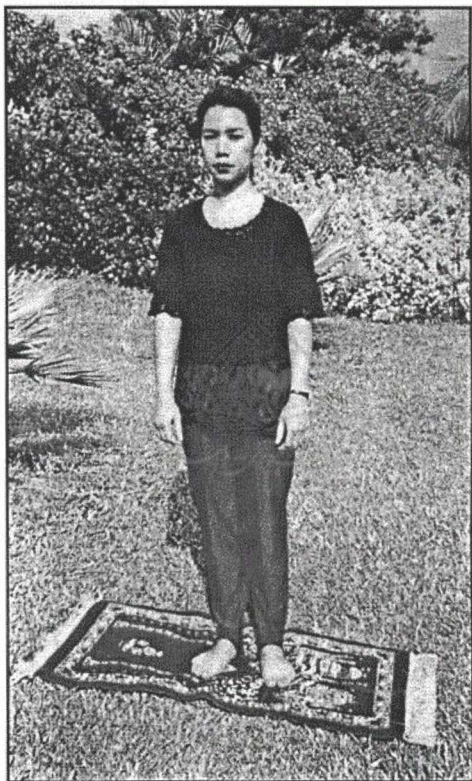


٢٧- غير الوضع، مع مد الذراعين الى الامام وجعل الكفين مواجهين للخارج والركبتان لاتزالان مثنيتان. عد من (١) الى (٦).





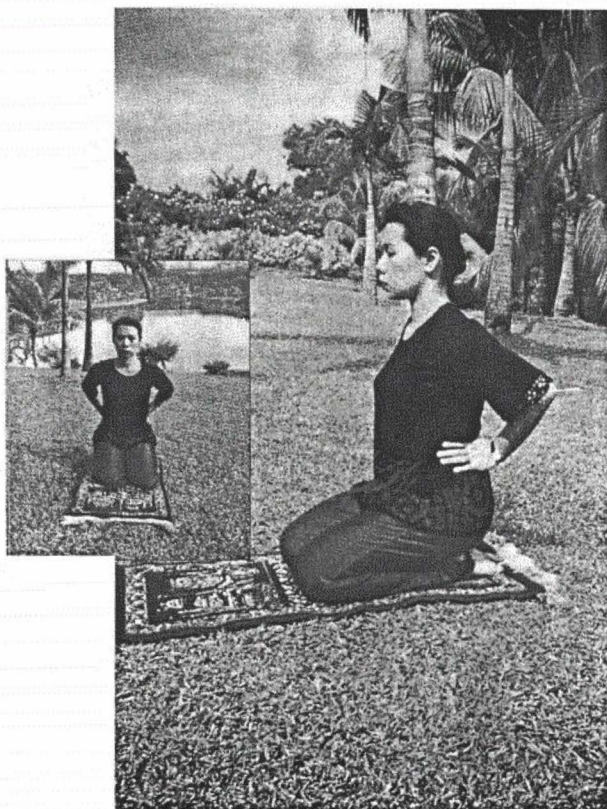
٢٨- غير الوضع مع مد الذراعين ببطء بعيداً عن أحدهما الآخر، مع جعل الكفين متجهين الى الخارج، والركبتان لاتزالان مثنيتان عد من (١) إلى (٦).



٢٩- ثم أنزل الذراعين ببطء وشد الرجلين. قف ثابتاً جداً وعد من (١) إلى (٢٠) ثم استرخ.

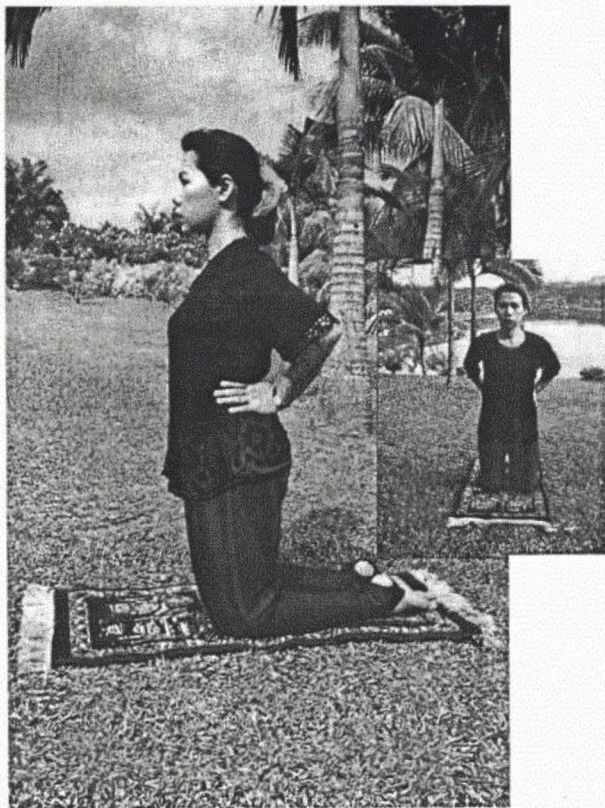


٣٠- إركع أولاً على الركبة اليمنى، ثم على الركبة اليسرى، ثم اجلس على الكعبين، مع مد اليدين الى الامام.

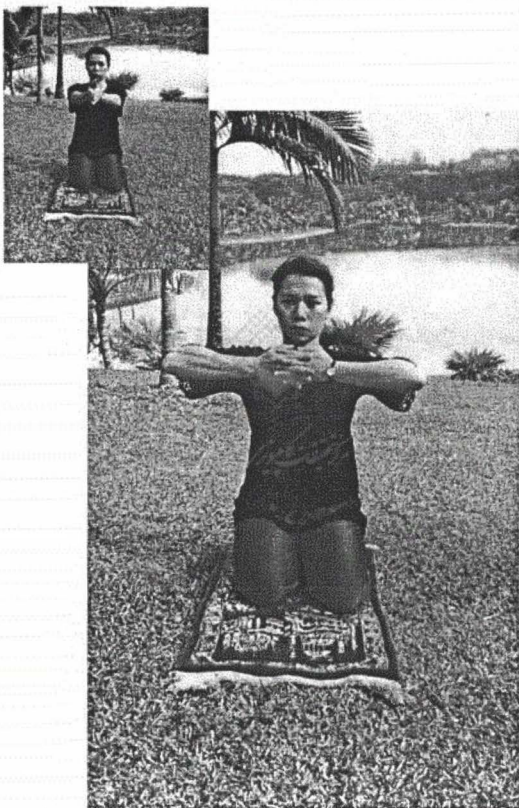


٢١- اجعل كلنا اليدين تقبضان على الخصر مع جعل أصبعي الابهام يلامسان أحدهما الآخر بقدر الامكان والاصابع متجهة الى الامام.

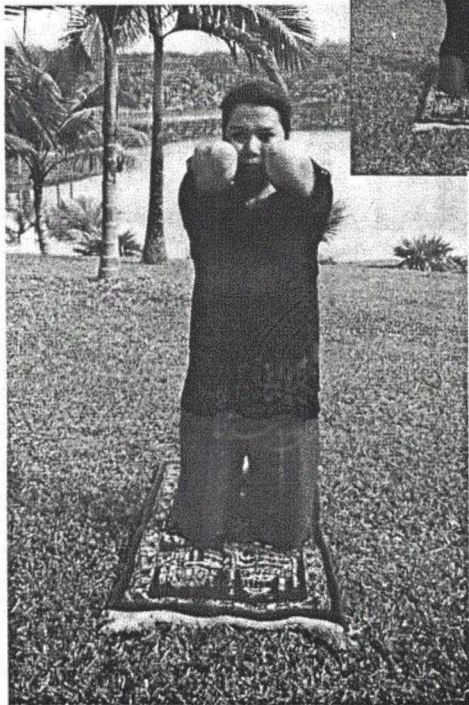




٣٢- استخدم قوة الركبتين والعقبين مع تحريك وشد الجسم الى اعلى  
والى اسفل. عد من (١) الى (٦)



٢٣- اجعل اليدين ممدودتين أمامك مع تشبيك الاصابع ثم قرب اليدين من الصدر مع جذب اليدين بشدة وتشبيك الاصابع بقوة.

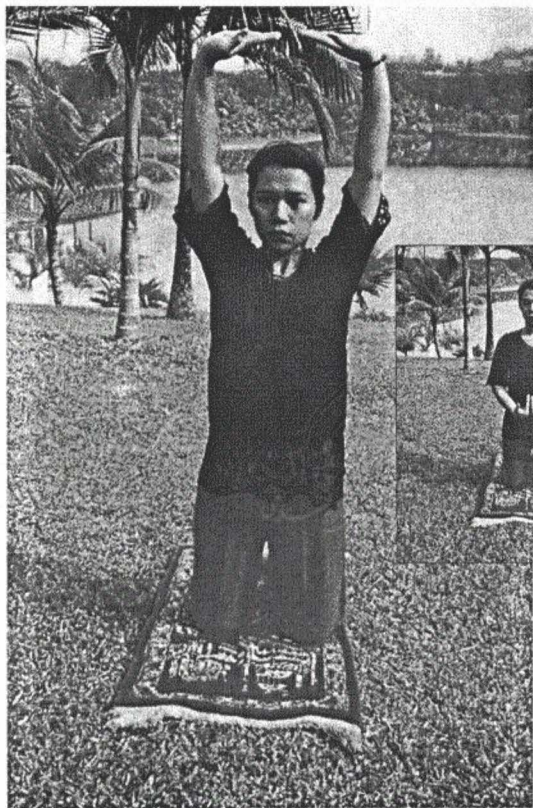


٣٤- اجعل الذراعان المثنيان فوق الرأس تسندان الظهر والرقبة. ارفع الجسم ببطء، ثم حرك الكوعين واجعلهما حول الرأس ملتصقان بها بقوة بقدر الامكان. ثم استرخ وافتح ما بين الذراعين ثم ارجع الى الوضع السابق. كرر هذا الوضع ٦ مرات.

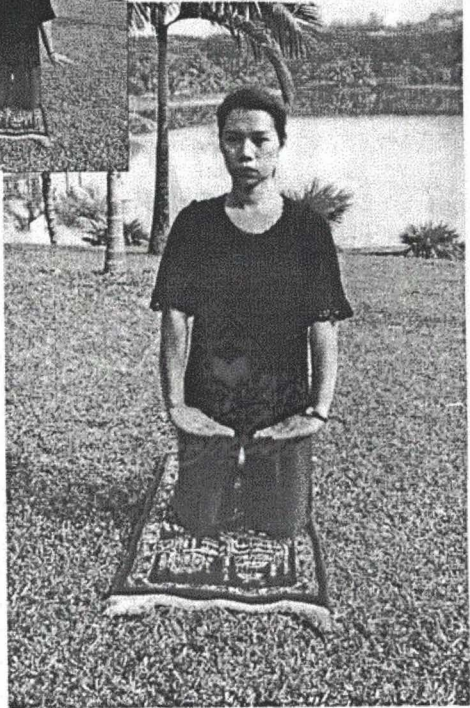


٣٥- مد الذراعين الى الامام مع جعل الاصابع مشيرة الى الداخل امكث على وضع الركوع. ثم حرك الذراعين ببطء الى أسفل مع جعل الكفين باتجاه الارض والاصابع مشيرة الى الداخل.

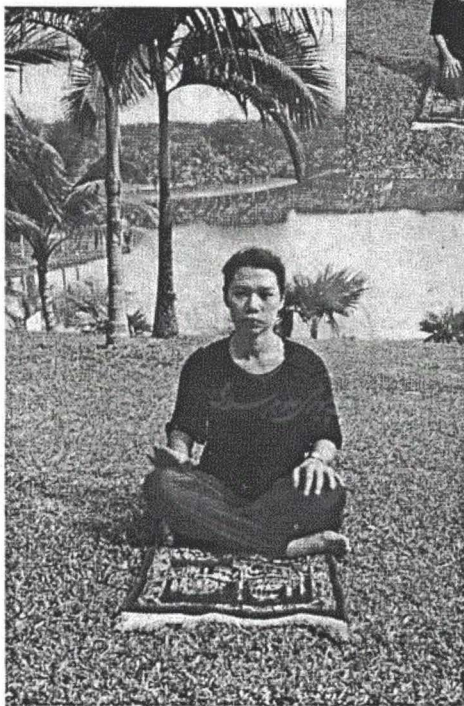




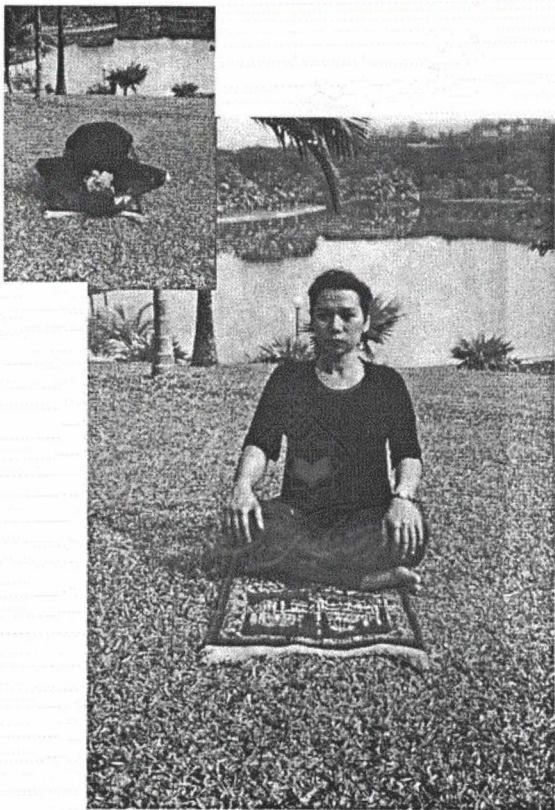
٣٦- حرك الكفين كى تتجهان الى اعلى والخارج مع جعل ظهر اليدين يلمس أحدهما الآخر مع تحريكهما الى أعلى بحيث يكون الكفان متجهان الى اعلى والاصابع مشيرة الى الداخل.



٢٧- مد الذراعين الى اسفل بشئ من القوة كي يكونا على جانبي الجسم ويكون الكفان متجهان الى اسفل، ثم حرك الاصابع ببطء كي تتجه الى الداخل مرة اخرى، ثم استمر مع حركات الخطوة رقم (١×٣٦) كرر الوضع ست مرات.

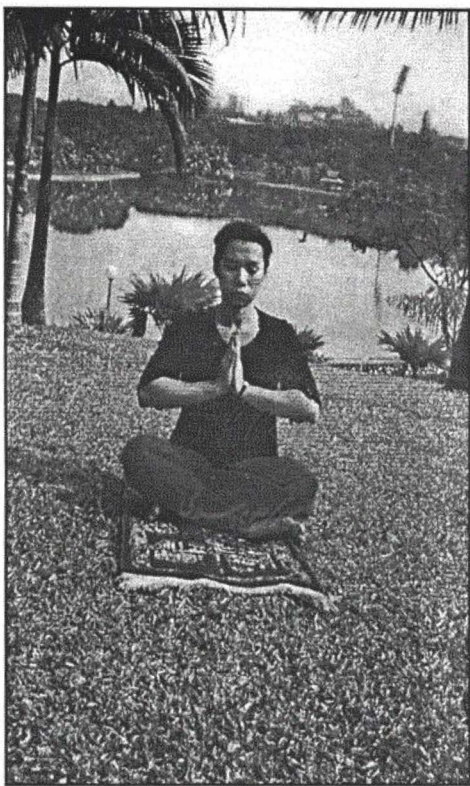


٢٨- اجلس على الكعبين مع وضع الكفين على الفخذين، أو اجلس مع جعل الرجلين متقاطعتين والكفين على الفخذين. اضغط برقة على أحد الفخذين بالاصابع وعد في سرك الى رقم (١٥٠)

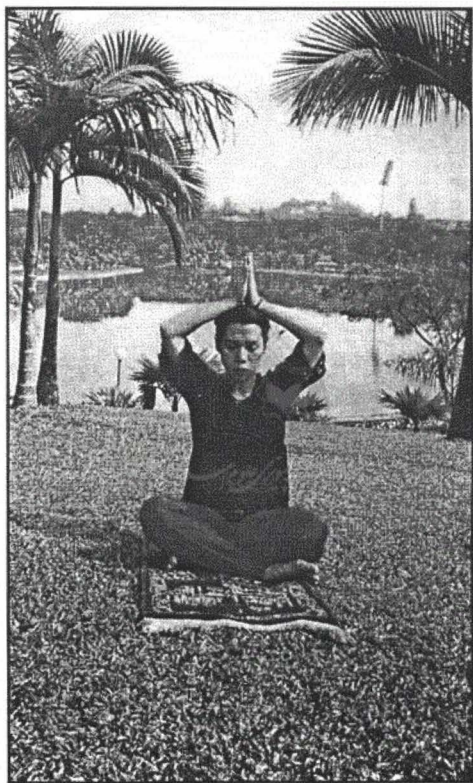


٣٩- إنحنى الى الأمام، مع جعل العينين مفتوحتين، تم المس السجادة  
 بالجبين عشر مرات. ثم تنفس عند القيام ببطء وأجعل النفس بدور حول  
 الاذنين، ثم ارسل النفس الى الصدر، ثم أمسكة لمدة عد من (١) الى (٣) ثم  
 ارسله الى السُرَّة وأمسكه وعد الى (٣) ثم أخرج الهواء ببطء.

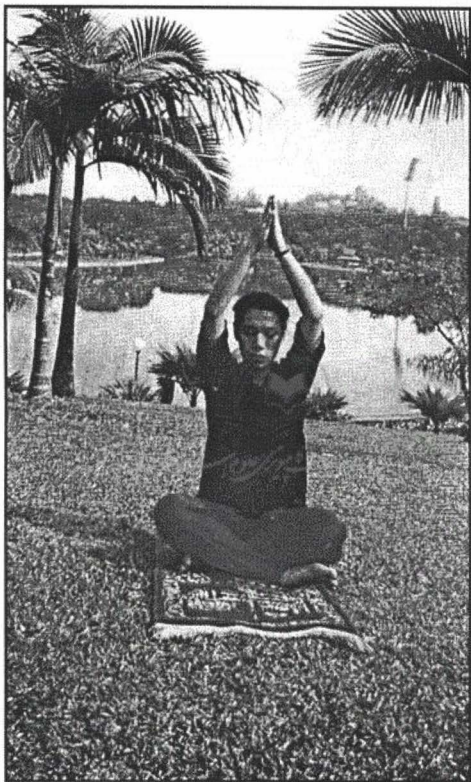




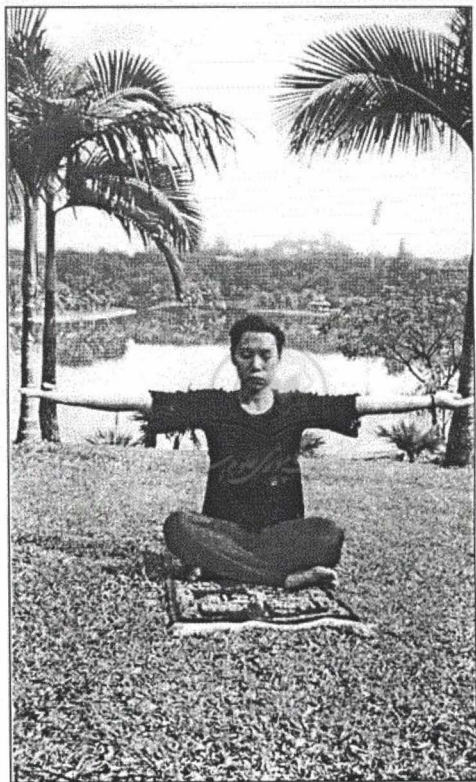
٤٠- إجعل رجليك متقاطعتين فى جلسة مريحة، ثم اجعل كفيك متلامسين أحدهما مع الآخر أمام صدرك مع جعل الاصابع مشيرة الى أعلى، أغلق عينيك وأصدر من حنجرتك صوت «همم أم» Hum Um (وهو الصوت الاول فى الكون). عد من (١) الى (١٠).



۴۱- حرک یدیک بخفہ کی تضعہما فوق راسک، ثم أصدر صوت «ہم ام» .  
عد من (۱) الی (۱۰) .

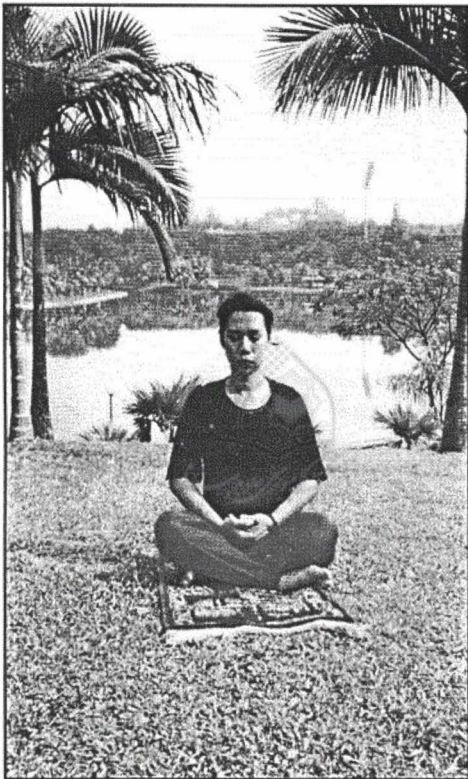


٤٢- حرّك يديك كى تجعلهما فوق رأسك. عد من (١) الى (١٠) مع اصدار صوت همّ أمّ.

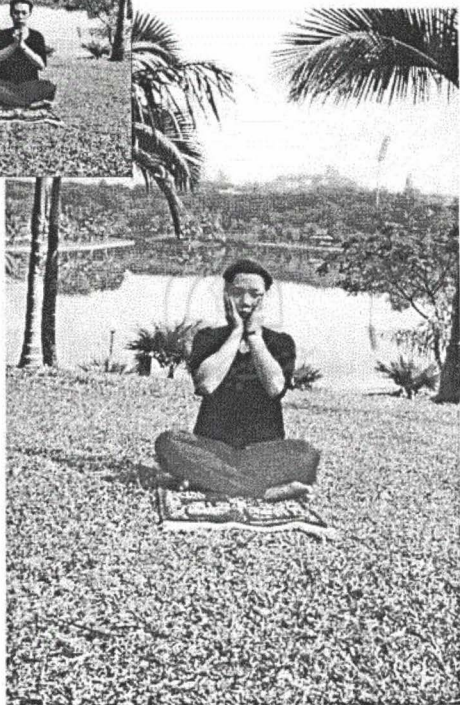


٤٣- مد يديك مع جعل الكفين باتجاه السماء. أصدر صوت «هم أم». عد  
من (١) إلى (١٠).





٤٤- ضع يديك فوق احدهما الاخرى بحيث يلامس الإبهامين أحدهما الآخر. إفرغ العمود الفقري. اصدر صوت «هَمْ أَمْ» عشر مرات ثم استرخ وركز فى التنفس الى عشر مرات ثم افتح عينيك.



٤٥- دلك يدك احدهما بالآخرى ثم احنط وجهك بهما. كرر هذه الخطوة

ثلاث مرات.

## ملحوظة:

تلاحظ حدوث بريق حبيب على بشرة وجهك كما تشعر بإحساس من  
السكون والهدوء يفمر نفسك.

تم بحمد الله